The
Rotunda
Hospital

Pachet informativ pentru maternitat

e

Cuprins

Partea 1

5 Introducere

7 Spitalul Rotunda Hospital
8 Bun venit!
11 Drepturile pacientului
14 Gestionarea informaţiilor despre pacient
15 Dotările şi serviciile spitalului 18 Siguranţă şi securitate
20 Prevenirea şi controlul infecţiilor
23 Transport şi acces
26 Detalii de contact

27 Cum să-ţi păstrezi sănătatea în timpul sarcinii
28 Alimentaţia sănătoasă în timpul sarcinii 36 Sănătatea emoţională şi mintală
40 Activitate fizică
44 Ce trebuie să eviţi în timpul sarcinii
46 Munca şi călătoriile

47 Dezvoltarea copilului şi reacţiile corpului tău
48 Calculează data probabilă a naşterii
4
9
P
r
i
m
u
l

t
r
i
m
e
s
t
r
u

5
2

A
l

al doilea trimestru 56
Al treilea trimestru
59 Opţiuni de asistenţă pentru femeile însărcinate
61 Sistemul public
63 Sistemul semiprivat
63 Sistemul privat
65 Asistenţă prenatală
66 Prima consultaţie
72 Alte consultaţii prenatale
73 Clinici specializate
75 Femei cu necesităţi speciale
76 Unităţi şi servicii specializate
79 Informaţii şi asistenţă pentru femeile însărcinate

80 Cursuri de educaţie parentală 82 Informaţii despre alăptare 85 Asistent medico-social 85 Pentru viitorul tată

89 Probleme şi preocupări în timpul sarcinii

Probleme minore în timpul sarcinii 95 Probleme grave în timpul sarcinii 98 Unitatea de evaluare şi urgenţe 98 Salonul prenatal genera l 90

Partea 2-a

Pregătirea pentru travaliu 99

Planuri privind naşterea 100 Pregătirea bagajului 101 Semne de travaliu 102 Când să contactezi spitalul 106

Travaliu şi naştere 107

Săli de naştere 108 Travaliu spontan 110 Inducerea travaliului 111 Grăbirea travaliului 112 Prima fază a travaliului 113 Monitorizarea sănătăţii copilului 114 Managementul durerii în timpul travaliului 115 A doua fază a travaliului 118

1 2 3 4 5 6 7

A treia fază a travaliului 121
Îngrijirea copilului imediat după naştere 122
Îngrijirea mamei imediat după naştere 124

Asistenţă postnatală 125

Mama şi copilul în salonul postnatal 126
Îngrijirea mamei 127
Exerciţii postnatale 132
Îngrijirea copilului tău 137
Declararea şi înregistrarea naşterii 142
Externarea mamei şi a copilului 142
Cum să ai grijă de tine acasă 144
Metode de contracepţie 147
Depresia postnatală 148
Primele zile acasă cu copilul tău 152
Prevenirea morţii în pătuţ 154
Imunizarea copilului 155
Întrebări frecvente despre copiii nou-născuţi 156
Servicii de urgenţă pentru copii 159

Hrănirea copilului 161

Problema hrănirii 162
Alăptarea 163
Alăptarea copilului în salonul postnatal 166
Continuarea alăptatului 173
Grupuri de sprijin pentru alăptat 177
Formula de hrănire a copilului 177
Pregătirea biberonului pentru copil 178
Depozitarea şi reîncălzirea mâncării 180

10

Călătorind cu copilul hrănit cu biberonul 181

8

9

Suplimente de vitamina D pentru toți copiii 182

Copii care au nevoie de îngrijire specială 183

Informații pentru părinți 185

Sprijin pentru părinți 185

Alăptarea 186

Politica de vizitare 186

Informații suplimentare 18

1

2

1

3

7 Introducere

la pachetul informativ pentru maternitate al spitalului Rotunda Hospital

Scopul acestui pachet informativ este acela de a le oferi femeilor însărcinate şi partenerilor lor informaţii despre sarcină, travaliu şi naştere, precum şi despre îngrijirea mamei şi a copilului imediat după naştere. Citindu-l, vei înţelege de ce atât de multe femei optează pentru maternitatea Rotunda Hospital.

Ştim că fiecare sarcină este unică şi că femeile au nevoie de informaţii despre toate tipurile de asistenţă de care pot beneficia. Sperăm ca acest material să-ţi ofere toate informaţiile de care ai nevoie şi ne-am bucura nespus dacă ne-ai împărtăşi impresiile sau comentariile tale.

Acest pachet informativ este împărţit pe capitole; fiecare capitol abordează o anumită etapă a sarcinii sau a asistenţei necesare. Vei primi informaţiile în două părţi în diferite momente ale sarcinii, astfel încât vei putea obţine informaţii şi sfaturi utile la momentul potrivit.

Vei primi prima parte a informaţiilor la prima consultaţie sau la prima examinare prenatală. Prenatal se referă la intervalul de timp în care eşti însărcinată, dinaintea naşterii copilului. Aceasta include:

informaţii despre dotările şi serviciile spitalului Rotunda, menţinerea sănătăţii în timpul sarcinii, un ghid săptămânal despre dezvoltarea copilului, asistenţa prenatală,

cursuri de educaţie parentală şi alte servicii de sprijin, precum şi preocupări şi probleme obişnuite în timpul sarcinii.
În aproximativ a 32-a săptămână, vei primi partea a doua din acest pachet informativ. Această a doua parte îţi oferă informaţii despre:

- travaliu şi naştere,
- îngrijirea de care tu şi copilul veţi beneficia după naştere, precum şi
- hrănirea copilului.

•

Am conceput acest pachet informativ pentru a ne asigura că toţi părinţii care aşteaptă copii au la dispoziţie informaţii standard consistente. Pe lângă aceste informaţii, vei beneficia şi de discuţiile cu moaşa şi/sau cu medicul ori cu alt cadru medical de la Rotunda. Nu ezita să ceri personalului mai multe informaţii sau explicaţii privind opţiunile care îţi stau la dispoziţie.

Notă

În acest pachet informativ folosim termenul partener. Acesta se referă de obicei la tatăl copilului, dar se poate referi şi la alt membru al familiei mamei sau la un prieten, pe care şi-ar dori să-l aibă alături la Rotunda.

Mulţumiri

Spitalul Rotunda Hospital mulţumeşte tuturor celor implicaţi în redactarea şi revizuirea informaţiilor cuprinse în acest pachet informativ. La realizarea acestui pachet informativ, am consultat numeroase surse de informaţii, inclusiv publicaţii şi site-uri web. Vrem să le mulţumim moaşelor, medicilor şi tuturor celorlalte cadre medicale din echipa noastră pentru ajutorul şi sprijinul acordate la strângerea, redactarea şi revizuirea informaţiilor.
Dorim să mulţumim grupului Cuidiu pentru sprijinul în identificarea persoanelor dornice să-şi dea concursul la revizuirea materialului şi care ne-au oferit un feedback constructiv, dar şi femeilor care, beneficiind de asistenţă medicală la Rotunda în timpul redactării materialului sau având parte recent de serviciile noastre, ne-au împărtăşit impresiile lor.
Dorim să mulţumim National Adult Literacy Agency (NALA) (Agenţia Naţională pentru Alfabetizarea Adulţilor) pentru că ne-a ajutat să redăm aceste informaţii într-o engleză accesibilă. Mulţumim şi Health Service Executive (Serviciul Executiv de Sănătate) pentru finanţarea proiectului prin intermediul Diversity Committee (Comitetul pentru diversitate) în vederea traducerii informaţiilor în mai multe limbi.

Declinarea responsabilităţii

Ne-am străduit să-ţi punem la dispoziţie informaţii şi sfaturi medicale la zi în momentul publicării lor. Dacă te îngrijorează starea ta de sănătate sau a copilului, te rugăm să contactezi spitalul. Informaţiile privitoare la servicii specifice, drepturi şi

beneficii erau corecte la data redactării acestui pachet informativ, deşi este posibil ca în viitor acestea să sufere unele schimbări. Te rugăm să iei legătura cu un membru al personalului medical, sau să accesezi site-ul web al spitalului Rotunda: **www.rotunda.ie** sau site-ul web corespunzător pentru cele mai recente informaţii disponibile.

1

Iunie
2010

Capitolul 1

Spitalul Rot

u n d a H o s p i t a l

1

Bun venit la spitalul Rotunda Hospital!

Felicitări pentru sarcină şi îţi mulţumim că ai

decis să apelezi la serviciile spitalului Rotunda Hospital. De sute de ani oferim servicii femeilor însărcinate şi familiilor acestora şi căutăm să îmbunătăţim în permanenţă calitatea serviciilor noastre, precum şi să diversificăm opţiunile privind tipul de asistenţă pentru femei şi nou-născuţi. În fiecare an, circa 8.800 de femei ies din spitalul Rotunda fericite că bebeluşul lor a beneficiat

de cel mai bun start în viaţă. Dorim să fim alături de tine în următoarele luni, în această perioadă deosebită din viaţa ta. Serviciile irlandeze de asistenţă a naşterilor sunt printre cele mai bune din lume şi conform Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, nu există o ţară mai sigură privind condiţiile de maternitate. Moaşele şi medicii noştri vor avea grijă de tine şi de copilul tău străduind

u-se să obţină cele mai bune rezultate, nu numai potrivit standarde lor irlandeze, ci şi celor internaţio nale. Naşterea este un proces sigur, dar uneori pot apărea complicaţi i şi chiar boli atât la mamă, cât şi la copil. Îi înţelegem pe părinţi şi suntem alături de ei în aceste momente dificile, nutrind speranţa că îi putem ajuta să depăşeas că eventuale le probleme. Spitalul Rotunda Hospital este cea

□ □

mai veche maternitate funcţională din lume. Prima maternitate din Irlanda a fost înfiinţată în 1745, iar Rotunda s-a mutat în actuala sa locaţie din Piaţa Parnell Square în 1757. În prezent, spitalul furnizează o gamă completă de servicii pentru a întâmpina necesităţile femeilor însărcinate şi ale copiilor lor, precum şi ale femeilor cu afecţiuni ginecologice, dar şi ale femeilor şi bărbaţilor

care suferă de infertilitate.

Friends of the Rotunda *(Prietenii Rotunda)*

În 1971, a luat fiinţă Friends of the Rotunda (Prietenii Rotunda) cu scopul de a sprijini financiar spitalul pentru îmbunătăţirea confortului şi eficienţei serviciilor, precum şi pentru sprijinire

a activităţi de cercetare. În fiecare an, spitalul Rotunda Hospital are nevoie de mulţi bani pentru a îmbunătăţi dotările pentru pacienţi şi pentru a sprijini proiectele de cercetare în derulare. Dacă doreşti să susţii 'the Friends' (Prietenii) sau să afli mai multe despre activitat

ea lor, te rugăm să contacte zi Friends Office (Biroul Prietenii Rotunda) la numărul **01 872 2377** sau să accesezi site-ul web: **www.friendsoftherotunda.i**

Premiul Baby Friendly Hospital
(Spitalulprieten al copilului)

Rotunda este prima maternitate din Dublin care a obţinut premiul Baby Friendly Hospital (Spitalul prieten al copilului) din partea Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii şi a Fondului Naţiunilor Unite pentru Copii (UNICEF) pentru încurajarea alăptării, pentru instruirea personalului, pentru încurajarea părinţilor de a lua decizii în cunoştinţă de cauză prin transmiterea de informaţii corecte şi fără prejudecăţi, precum şi pentru introducerea unor metode ce vin în sprijinul unei bune îngrijiri a mamei şi copilului.

Declaraţie de misiune

Rotunda se angajează să ofere servicii de cea mai înaltă clasă pentru sănătatea şi bunăstarea femeilor, nou-născuţilor şi celorlalţi pacienţi aflaţi în grija noastră, atingând şi păstrând cele mai înalte standarde internaţionale privind tratamentul, educaţia, cercetarea şi raza de acoperire în comunitate.

Valori

- Atingem şi păstrăm cele mai înalte standarde de calitate şi excelenţă privind serviciile oferite pacientului.
- Pacienţii sunt centrul preocupărilor noastre.
- Suntem deschişi, sinceri şi transparenţi în tot ceea ce facem.
- Ne preţuim şi ne susţinem personalul.
- Ne angajăm să lucrăm în parteneriate în cadrul unor echipe multidisciplinare, sprijinindu-ne în acest scop personalul.
- Suntem deschişi la schimbări şi inovaţii pentru îmbunătăţirea serviciilor noastre.
- Ne monitorizăm periodic progresul printr-un proces de audit intern şi benchmarking.

1

Obiective strategice

În Planul nostru Strategic pentru 2007 - 2011, am identificat nouă domenii- cheie, esenţiale pentru dezvoltarea şi succesul spitalului Rotunda. Pentru fiecare domeniu-cheie există un obiectiv strategic bine definit şi împreună, aceste nouă obiective strategice trasează politica spitalului.

Domeniu-cheie	**Obiectiv strategic**
Servicii medicale	Să asigurăm cel mai înalt standard de asistenţă ginecologică şi îngrijire pentru femeile însărcinate, într-un cadru orientat realmente spre pacient.
Orientare spre pacient	Să răspundem la necesităţile pacienţilor noştri, punând accentul pe comunicare, echitate şi libertate de alegere.
Personal	Să creăm un cadru axat pe satisfacţia personalului, dezvoltare şi avansare continuă, precum şi împlinire personală.
Eficienţă organizaţională	Să promovăm brandul Rotunda, competenţele noastre manageriale, măsurile administrative şi funcţiile executive care ne permit să furnizăm servicii de cea mai înaltă clasă.
Educaţie şi cercetare	Să devenim un spital universitar de frunte, oferind excelenţă în predare, practică şi cercetare.
Relaţii şi parteneriate	Să punem bazele unor parteneriate puternice în sectorul medical, în comunitate şi la nivel naţional.
Dezvoltare capital	Să implementăm un plan amplu de proprietăţi şi clădiri pentru a da cea mai bună întrebuinţare locaţiei noastre din Piaţa Parnell Square ca important centru de sănătate pentru populaţia pe care o deservim.

Calitate şi siguranţă	Să furnizăm în permanenţă servicii de înaltă calitate pe baza obiectivelor noastre de acreditare, a proceselor de management al riscului şi a principalilor indicatori de performanţă.
Raportul calitate-preţ	Să ne asigurăm că raportul calitate-preţ susţine dezvoltarea, planificarea şi efectuarea serviciilor noastre.

Drepturile pacientului

Comunicarea cu personalul medical

La Rotunda, vei veni în contact cu multe cadre medicale din diverse secţii. Considerăm deosebit de importantă relaţia dintre pacienţi şi personalul nostru. Fiecare membru al personalului spitalului va avea grijă ca şederea ta în spital să fie cât mai confortabilă şi mai plăcută cu putinţă. Vei fi tratată cu respect în orice moment şi vei primi toate informaţiile necesare referitoare la îngrijire şi tratament. La nevoie, nu ezita să te adresezi oricăruia dintre membrii personalului.

Confidenţialitate

Toate informaţiile despre îngrijirea şi tratamentul tău sunt strict confidenţiale. Vom transmite aceste informaţii doar cadrelor medicale care trebuie să le cunoască. Între acestea se numără şi GP (medicul de familie), precum şi Public Health Nurse (asistenta de sănătate publică). Dacă vrei să afli mai multe privind politica de confidenţialitate, nu ezita să te adresezi medicului sau moaşei tale.

Consimţământul la tratament

Din principiu, Rotunda respectă dreptul pacienţilor de a lua decizii privind îngrijirea lor medicală, furnizându-le toate informaţiile de care au nevoie. Nici medicul, nici vreun alt cadru medical calificat nu te va consulta şi nu îţi va administra un tratament fără consimţământul tău. Aceasta înseamnă că tu şi personalul medical veţi cădea de acord asupra celui mai eficient tratament, după ce le-ai adus la cunoştinţă preferinţele şi principiile tale.

Uneori, trebuie pur şi simplu să le spui dacă eşti sau nu de acord cu sugestiile lor. Poţi să-ţi exprimi consimţământul fie verbal, fie implicit, de pildă întinzând mâna să ţi se ia sânge. În unele cazuri este necesar să-ţi comunici decizia în scris, de exemplu dacă tratamentul tău include administrarea de sedative sau anestezia generală. În acest caz, te vom ruga să semnezi formularul de consimţământ. Dacă te răzgândeşti, chiar şi după ce ai semnat formularul, poţi anula consimţământul în orice moment înainte de începerea procedurii respective.

Ca regulă generală, nu putem să efectuăm o intervenţie, o procedură ori să administrăm un tratament fără consimţământul tău, atâta vreme cât eşti considerat un adult raţional - care înţelege tratamentul propus. Ne obligăm prin lege să îţi punem la dispoziţie toate informaţiile de care ai nevoie şi să aşteptăm consimţământul tău pentru o intervenţie, o procedură sau un tratament, acest lucru fiind, de fapt, parte integrantă a bunei practici medicale. În obstetrică, apar uneori situaţii urgente, în care trebuie să obţinem consimţământul tău, având doar puţin timp la dispoziţie să discutăm cu tine toate detaliile.

Servicii de interpretariat

O companie privată asigură servicii de interpretariat în Rotunda. Dacă nu poţi vorbi sau înţelege engleza bine şi doreşti un interpret, te rugăm să comunici acest lucru personalului când

faci o programare, pentru a beneficia de serviciile unui interpret la consultaţia medicală.

1

Diversitate culturală

Diversitatea este o valoare intrinsecă a spitalului Rotunda Hospital şi ne străduim să respectăm şi să satisfacem cum se cuvine necesităţile medicale ale oamenilor din diferite culturi. Personalul nostru este special instruit în acest sens, fiind gata să ofere servicii de calitate potrivit necesităţilor personale ale pacientului, ţinând cont de cultura, religia sau convingerile acestuia. Când vii prima dată la Rotunda, luăm act de originea ta etnică pentru a putea concepe şi oferi asistenţa şi serviciile corespunzătoare.

Practică şi cercetare

Fiind un spital care formează stagiari, Rotunda acceptă pe tot parcursul anului studenţi în vederea educării şi instruirii lor. Unii dintre aceştia sunt viitori medici, moaşe, asistenţi, radiologi şi alţi specialişti în îngrijirea sănătăţii. Studenţii vor însoţi personalul specializat care se ocupă de cazul tău doar cu permisiunea ta. Am aprecia mult dacă ai fi dispusă să colaborezi aşa încât studenţii să poată beneficia de cea mai bună instruire.

S-ar putea să fii rugată să participi la un proiect de cercetare sau la un examen clinic în timpul sarcinii. Research Ethics Committee (Comitetul de etică în cercetare) din cadrul spitalului a analizat şi aprobat toate proiectele de cercetare. Poţi refuza să iei parte la cercetare însă avem nevoie mai întâi de consimţământul tău în cunoştinţă de cauză înainte de a putea participa. Refuzul de a lua parte la cercetare nu va afecta îngrijirea care ţi se acordă.

Impresiile clienţilor

Ne angajăm să revizuim şi să îmbunătăţim în permanenţă toate aspectele serviciilor noastre. Pentru a ne împărtăşi impresiile tale sau pentru orice altă sugestie, te rugăm să completezi un formular de comentarii sau de sugestii pe care îl poţi găsi în spital. În plus, de două ori pe an facem sondaje în rândul pacienţilor. Poţi vedea o prezentare succintă a rezultatelor acestor sondaje pe site-ul nostru web:
www.rotunda.ie **0**

Dacă nu eşti mulţumită de un aspect al îngrijirii sau al serviciilor de la Rotunda, te rugăm să informezi persoana care răspunde în acel moment de salonul sau departamentul respectiv. Dacă problema nu se rezolvă complet, poţi să te adresezi Managerului nostru de reclamaţii. Formularul de reclamaţii şi procedura de tratare a reclamaţiilor se

găsesc pe site-ul nostru web: **www.rotunda.ie** sau la Information Management Department (Departamentul de Management al Informaţiei).

1

Gestionarea informaţiilor despre pacient

Fişa de îngrijire medicală

Când vii la prima consultaţie prenatală, ţi se va întocmi o fişă de îngrijire medicală de către un membru al personalului de la triaj. De fiecare dată când vei veni din nou la spital, moaşele, medicii şi alte cadre medicale vor revedea informaţiile din fişa ta şi vor adăuga alte informaţii şi observaţii. Fişa propriu- zisă de îngrijire medicală aparţine spitalului Rotunda Hospital, însă informaţiile din ea îţi aparţin.

Va trebui să înapoiezi fişa de îngrijire medicală personalului de la triaj după prima ta consultaţie, pentru ca noi să putem trece în ea rezultatele analizelor înainte de următoarea ta consultaţie. Este foarte important să ştim în orice moment unde se află fişa ta de îngrijire medicală, pentru a putea fi găsită în caz de urgenţă. Dacă iei acasă fişa de îngrijire medicală, te rugăm să informezi personalul de la triaj pentru a putea consemna acest lucru.

Dacă iei acasă fişa, te rugăm să îţi aminteşti să o aduci cu tine la fiecare consultaţie. Dacă suni la spital pentru a cere recomandări, este util să ai la îndemână fişa deoarece moaşa ţi-ar putea solicita unele informaţii din fişă.

Aminteşte-ţi să iei fişa cu tine când vii la spital pentru a naşte - împacheteaz-o în geantă pentru a nu o uita.

Dacă eşti sub supravegherea unor clinici specializate din cadrul spitalului, fişa de îngrijire medicală trebuie să rămână în permanenţă la spital.

Acces deschis la informaţii

Pe parcursul tratamentului, nu ezita să discuţi în orice moment despre sarcină şi/sau despre preocupările tale cu moaşa, cu medicul sau cu oricare alt cadru medical. Aceasta înseamnă că ei îţi pot explica faptele, iar tu poţi pune întrebări şi poţi cere lămuriri cu privire la orice chestiune care te îngrijorează.

Dacă, din anumite motive, ai nevoie de o copie a fişei tale de îngrijire medicală, te rugăm să te adresezi personalului de la triaj care îţi va spune cum să procedezi. Până la obţinerea copiei ar putea trece patru săptămâni.

GG

Poţi obţine de la spital broşuri cu informaţii şi formulare de cereri, poţi

trimite un e-mail la adresa **foi@rotunda.ie** ori poţi suna la numărul **01 817 1751.**

1

Libertatea informaţiei

În baza Freedom of Information (FOI) Act (Legea privind libertatea informaţiei), publicul are dreptul să cunoască, într-o măsură cât mai mare posibilă, informaţiile oficiale de interes public, respectându-se în acelaşi timp dreptul persoanei la confidenţialitate.

Legea stipulează:

• Orice persoană poate avea acces la informaţii deţinute de instituţii publice, cum sunt spitalele.

• Orice persoană poate solicita modificarea informaţiilor oficiale despre ea însăşi/el însuşi dacă acestea nu sunt complete, nu sunt corecte ori dacă sunt denaturate.

• O persoană poate cere să i se prezinte motivele care stau la baza deciziilor ce o influenţează.

Dacă trimiteţi la Rotunda o cerere în baza Freedom of Information Act (Legea privind libertatea informaţiei), , s-ar putea să treacă patru săptămâni până când veţi primi un răspuns. Poţi obţine de la spital broşuri cu informaţii şi formulare de cereri, poţi trimite un e-mail la adresa **foi@rotunda.ie** sau poţi suna la **01 817 1751.**

0

Dotările şi serviciile spitalului

Cazare

Rotunda are o aripă modernă privată pentru îngrijire postnatală cunoscută sub numele de Lillie Suite (Saloanele Lillie). De asemenea, la al doilea etaj, în Mosse Suite (Saloanele Mosse), sunt disponibile pentru pacienţii maternităţii patru rezerve dotate cu un singur pat şi cu baie proprie. Sunt disponibile şi camere sau saloane semiprivate atât pentru pacientele aflate în perioada prenatală, cât şi pentru cele aflate în perioada postnatală. În ultimii ani au fost renovate şi celelalte camere.

Dacă optezi pentru o cameră în regim privat sau semiprivat, spitalul nu poate garanta că vei obţine imediat cazare la o cameră în regim privat sau semiprivat. Paturile şi camerele sunt repartizate după naşterea copilului tău. Poţi să ne comunici preferinţele tale de cazare când te internezi şi îţi vom

o

satisface cererea de îndată ce camera este disponibilă.

Pentru a ne ajuta să punem la dispoziţia noilor paciente paturi/camere, te rugăm să eliberezi camera la ora 11 dimineaţa în ziua externării tale.

Servicii religioase

De luni până vineri este disponibil un preot romano-catolic. De regulă, acesta vizitează zilnic fiecare salon, dar poate fi contactat şi prin moaşe sau prin asistente. El este la dispoziţia oamenilor de orice religie, dar şi a celor care nu au o anumită religie. Rotunda beneficiază de vizitele regulate ale preoţilor şi pastorilor aparţinând Bisericii Irlandeze, precum şi Bisericilor Metodiste şi Prezbiteriene. La solicitarea pacienţilor noştri, putem contacta şi preoţi sau pastori ai altor confesiuni religioase.

Serviciile religioase includ:

- vizite pastorale de încurajare a pacientelor, ocazie cu care pot fi purtate discuţii confidenţiale despre chestiuni care le preocupă pe ele şi/sau familia lor;
- rugăciuni împreună cu şi pentru paciente, la solicitare;
- binecuvântări sau rugăciuni pentru diverse ocazii, la solicitare;
- oferirea tainei Botezului şi a Sfintei Împărtăşanii, la solicitare;
- oferirea tainei Împăcării şi cea a Mirungerii pot fi oferite numai dacă este disponibil un preot ordinat;
- organizarea de servicii religioase, spirituale şi pastorale pe tot parcursul anului; şi
- colaborarea cu preoţi şi pastori ai altor confesiuni.

Servicii de catering

Facem tot posibilul să punem la dispoziţie tuturor pacienţilor noştri servicii şi hrană de cea mai bună calitate. Fiecare pacient al spitalului Rotunda Hospital primeşte zilnic un meniu pentru a-şi alege felurile de mâncare. Meniurile noastre cuprind o varietate largă de mâncăruri din ingrediente proaspete şi sănătoase. Încurajăm o alimentaţie sănătoasă şi alcătuim meniul, aprovizionându-ne cu alimente care satisfac toate necesităţile culinare în funcţie de dietă, convingeri religioase şi mediu cultural. Dacă urmezi o dietă specială, te rugăm să informezi personalul de catering cu privire la necesităţile tale şi vom depune toate eforturile să le satisfacem.

Încă din 2001, departamentul de catering al Rotunda a fost distins cu Hygiene Mark (Premiul pentru igienă) din partea Excellence Ireland Quality Association (Asociaţia Irlandeză pentru Calitate şi Excelenţă). În 2004/2005, spitalul a primit distincţia Triple Award (Medalia triplă), iar în 2008 şi 2009 a primit distincţia Emerald Award (Premiul Emerald).

Din motive de sănătate şi siguranţă, unii pacienţi ar putea consuma doar hrană gătită în bucătăria spitalului. Nu este permis să aduceţi în spital mâncare de

acasă, din restaurante şi nici mâncare servită la pachet. (Este valabil şi pentru alimentele de la Café Rotunda.) Sunt permise fructe, dulciuri şi băuturi răcoritoare.

Café Rotunda *(Cafeneaua Rotunda)*

Café Rotunda (Cafeneaua Rotunda) se află în centrul noului hol al spitalului. Este un mic magazin specializat unde ai posibilitatea de a lua o gustare la o masă, dar şi de a lua mâncare la pachet. Magazinul este dotat cu tot ceea ce mama şi copilul au nevoie, dar şi cu câte ceva pentru tătici! Avem de toate, de la cadouri pentru copii, de pildă hăinuţe sau jucării moi, la articole de toaletă, credit pentru convorbiri telefonice ca să le spui tuturor noutăţile, ciocolată şi o mulţime de materiale de citit.

Café Rotunda (Cafeneaua Rotunda) oferă cea mai bună mâncare gata preparată la standardele de excelenţă EIQA (Asociaţia Irlandeză pentru Calitate şi Excelenţă). Meniul cuprinde chifle new-yorkeze, ciabatta fierbinte, panini prăjite, sandvişuri în lipie şi o bogată gamă de sandvişuri şi salate. Poţi să savurezi o cafea stând relaxată la o masă sau poţi să o iei cu tine.

Orar:

Luni-Vineri: 7.30 am- 9.00 pm Sâmbăta şi Duminica: 9.00 am - 9.00 pm

Încăperi de schimbare a copilului

Există încăperi de schimbare a copilului în zona recepţiei; mai multe încăperi de acest fel se află lângă ambulatoriul de pediatrie.

1

Siguranţă şi securitate

Securitatea spitalului

În întregul spital avem sisteme de securitate pentru protecţia pacientelor, vizitatorilor, personalului şi a bunurilor. Dispunem de sisteme de alarmă, sisteme de control acces şi supraveghere prin televiziune cu circuit închis.

Spitalul nu îşi asumă răspunderea pentru niciunul dintre bunurile tale care se pierd ori sunt furate în timpul şederii tale în spital. Este indicat să laşi acasă bijuteriile sau orice alt lucru de valoare pentru a le păstra în siguranţă în timpul şederii tale în spital.

Toţi membrii personalului spitalicesc poartă fotografie de identificare. Nu da copilul tău niciunei persoane pe care nu o cunoşti sau pe care nu o poţi identifica. Ori de câte ori pleci din salon, te rugăm să informezi moaşele unde mergi şi cât timp vei lipsi.

Din motive de securitate, avem un sistem de identificare a copiilor din spital.

Un membru al echipei de asistenţă la naştere va ataşa o etichetă la glezna copilului tău imediat după naştere. Eticheta este înlăturată chiar înainte de externarea din spital.

Nu permitem nimănui să fie nepoliticos ori violent cu personalul nostru sau cu alţi oameni din spital. Orice vizitator sau pacient care se poartă astfel va

fi dat afară din spital. Pentru a proteja pacienţii, personalul, vizitatorii şi bunurile, membrii serviciului de pază vor raporta imediat orice incident la Gardaí (Poliţia irlandeză) şi vom depune plângere împotriva celor care au tulburat liniştea.

Politica de vizitare

Spitalul Rotunda are o politică de vizitare conform căreia numărul vizitatorilor este controlat în fiecare moment, pentru ca femeile, copiii şi personalul să poată avea un mediu de securitate şi siguranţă. Când te internezi în spital, primeşti un exemplar al politicii de vizitare.

Ore de vizită **Q**

Ore de vizită pentru membrii apropiaţi ai familiei:

Partenerul femeii sau orice altă persoană desemnată va primi un card nominal de vizitator când femeia se internează.

- Persoana desemnată: în orice moment al zilei (8.30 am - 9.00 pm).
- Copiii femeii: între 10.00 am şi 8.30 pm, însoţiţi de tatăl lor sau de vizitatorul desemnat.
- Părinţii femeii sau părinţii partenerului: zilnic, între 1.30 pm şi 4.00 pm.

Program general de vizită:

De luni până duminică, între 6.30 pm şi 8.30 pm.
Sâmbetele, duminicile şi sărbătorile legale, între 2.00 pm şi 4.00 pm.

Pot intra în acelaşi timp doar doi vizitatori şi partenerul femeii sau persoana desemnată. Vizitatorii pot sta cel mult 20 de minute, întrucât şi alte persoane ar putea aştepta să intre.

În anumite cazuri se pot face excepţii de la politica de vizitare. Te poţi adresa în acest sens şefului de salon sau asistentei-şef din tura de

noapte. Ei vor analiza fiecare cerere şi, în cazul în care se aprobă, vor informa personalul de pază şi de la recepţie.

Utilizarea telefoanelor mobile

Întrucât telefoanele mobile pot interfera cu echipamentul medical, nu se permite folosirea lor în sala de naştere, în sala de operaţii şi în secţia de nou-născuţi. Femeile care nu stau singure în cameră sau în salon **nu trebuie să folosească telefonul mobil între orele 11.00 pm şi 7.00 am.**

1

Prevenirea şi controlul infecţiilor

Igiena în spital

Rotunda se străduieşte să asigure cele mai înalte standarde de igienă şi curăţenie în întregul spital.

Igiena în spital include:

Mediul şi clădirile - starea clădirilor spitalului, instalaţiilor, accesoriilor şi mobilierului.
Igiena mâinilor - curăţarea mâinilor cu antiseptice pe bază de alcool şi antisepsia preoperatorie a mâinilor.

Catering - siguranţa alimentelor, o bună igienă a bucătăriilor, inclusiv a instalaţiilor şi a accesoriilor.

Lenjerie - igiena lenjeriei şi a tapiţeriilor.

Deşeuri şi instrumente ascuţite (inclusiv ace) - manevrare, separare, depozitare şi transport.

- Echipament - echipament folosit de pacient, echipament medical, de curăţenie şi care ţine de organizare.

Avem politici şi proceduri de igienizare şi de prevenirea şi controlul infecţiilor, între care proceduri de dezinfectare a echipamentului pacientului. Le analizăm cu regularitate şi le actualizăm potrivit celor mai bune ghiduri practice. Personalul beneficiază în permanenţă de instruire teoretică şi practică privind controlul infecţiilor.
Mai multe informaţii despre igiena mâinilor, igiena spitalului şi prevenirea şi controlul infecţiilor pot fi găsite la avizierul pentru pacienţi şi pentru personal sau în broşurile informative din spital. Există o planificare a curăţeniei şi liste de control în toate camerele, băile şi toaletele; ce includ detaliile de contact ale persoanei cu care poţi lua legătura dacă se impune o curăţenie mai amănunţită.

Igiena mâinilor

Germenii care se află în mod obişnuit pe piele şi cauzează în mod normal puţine probleme, în spital pot genera probleme mai serioase. Germenii se transmit adesea de la o persoană la alta prin contact fizic; de aceea este important ca pacienţii, vizitatorii şi personalul medical să reducă riscul răspândirii infecţiilor spălându-se frecvent pe mâini.

1

Pacienţii şi vizitatorii trebuie să spele pe mâini la spital când:

- **mâinile lor sunt vizibil murdare;**
- **înainte de a mânca sau de a umbla cu mâncare;**
- **după ce folosesc toaleta;**
- **înainte de a hrăni copilul; şi**
- **după ce schimbă scutecul copilului.**

Trebuie să te speli cu apă şi săpun când eşti murdar pe mâini.
La toate chiuvetele din spital curge apă caldă şi este disponibil săpun lichid.

Pacienţii, vizitatorii şi personalul pot folosi şi geluri pe bază de alcool, care sunt disponibile peste tot în spital, dacă mâinile sunt vizibil curate. Pulverizează o dată în palme, freacă mâinile până când sunt în totalitate acoperite cu lichid şi până când se usucă.

Lângă chiuvete şi pe dispenserele cu gel de mâini există afişe care arată modul corect de a te spăla pe mâini.
Vizitatorii trebuie să se spele pe mâini imediat ce ajung în spital sau la intrarea în salonul în care merg în vizită. Dacă mâinile lor nu sunt vizibil murdare, pot folosi doar gel de mâini.

Tot personalul spitalului este instruit cu privire la tehnica spălării mâinilor şi la importanţa igienei mâinilor. Membrii personalului care se ocupă în mod direct de îngrijirea pacienţilor au voie să poarte doar verighete simple. Întregul personal al spitalului trebuie să se spele pe mâini sau să folosească gel de mâini:

- înainte de se ocupa de paciente;
- după orice procedură care contaminează;
- după ce-şi scot mănuşile; şi
- după ce ajută o pacientă să folosească toaleta sau baia.

Membrii personalului nu se vor supăra când îi vei întreba dacă s-au spălat pe mâini. Pentru orice preocupări sau probleme, adresează-te moaşei care te îngrijeşte.

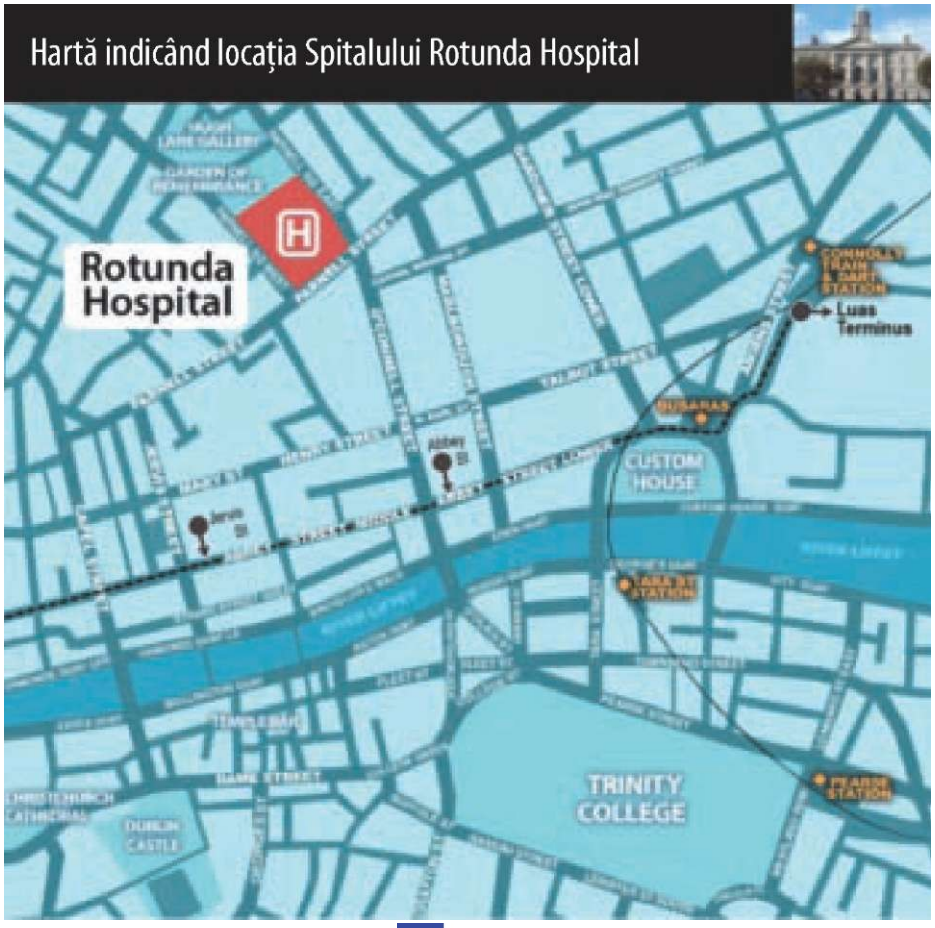
Managementul şi reciclarea deşeurilor

Rotunda se angajează să reducă, să refolosească şi să-şi recicleze deşeurile. Te rugăm să ne sprijini punând deşeurile în coşurile corespunzătoare din spital pentru a putea să păstrăm curăţenia spitalului.

Transport şi acces

Spitalul Rotunda Hospital este situat în Piaţa Parnell Square, la nord de strada O'Connell Street. Intrarea principală se află pe latura vestică a Pieţii Parnell Square.

Localizare pe hartă



Trasee de autobuz

Toate traseele directe către Spitalul Rotunda Hospital:

Traseul	La - De la
2	Parnell Square - Sandymount
3	Larkhill - Sandymount
4 / 4A	Harristown - Blackrock
10	Phoenix Park - Donnybrook
10A	Phoenix Park - Stillorgan
11/ 11A	Wadelai Park - Kilmacud
11B	Wadelai Park - UCD Belfield

13 /13 A	Ikea (Ballymun) - Merrion Square
14 /14 A	Parnell Square - Dundrum
16	Santry - Ballinteer
16A	Dublin Airport - Rathfarnham
19	Jamestown Road - Bulfin Road
19A	Jamestown Road - Limekiln Avenue
40 / 40A	Parnell Street - Finglas (Charlestown)
40D	Parnell Street - Tyrrelstown
46A	Mountjoy Square - Dun Laoghaire
46B	Mountjoy Square - Sandyford Industrial Estate
46C	Mountjoy Square - Cherrywood
46D	Carrickmines Cross - Mountjoy Square
46E	Mountjoy Square - Blackrock Station
121	Cabra - Drimnagh Road
122	Ashington - Drimnagh Road
140	Leeson Street - Finglas
145	Mountjoy Square - Kilmacanogue

Există multe alte trasee de autobuz care ajung în apropierea spitalului. Pentru informaţii suplimentare, apelează la regia de autobuze Dublin Bus sunând la **^H 01 873 4222** sau accesând site-ul web: **www.dublinbus.ie**

Parcare auto

Vizitatorii pot parca în parcarea din faţă (intrarea de vizavi de Conway's Pub) de luni până vineri, între 5.30 pm şi 9.30 pm, iar sâmbăta, duminica şi sărbătorile legale între 9.00 am şi 9.30 pm. Se percepe o mică taxă pentru fiecare vizită. Există şi parcări cu disc pe străzile din jurul Pieţii Parnell Square. În apropiere există şi parcări supraetajate, precum parcările Ilac Centre, Parnell Street şi Marlborough Street.

0 5.30 pm - 9.30 pm
Luni - Vineri

9.00 am - 9.30 pm
Sâmbăta, duminica şi sărbătorile legale.

wr

Parcare pentru cei cu necesităţi speciale
Lângă intrarea principală a spitalului există locuri de parcare rezervate pentru persoane cu dizabilităţi.

Luas (sistem de tramvai rapid)

Pe Red line (Magistrala roşie), staţiile Jervis şi Abbey Street sunt la doar 5 minute de mers pe jos de la Rotunda. Capătul Green line (Magistrala verde) este la St Stephen's Green, care este la 15 minute de mers pe jos de la Rotunda.

Trenuri

Gara Connolly Station se află la 10 minute de mers pe jos de la Rotunda pentru cei ce folosesc DART (Serviciul de transport feroviar din Dublin) şi trenurile suburbane. Există o staţie Luas pe Red line (Magistrala roşie) la Gara Heuston Station; cele mai apropiate staţii sunt Jervis şi Abbey Street.

Autobuze din afara Dublin-ului

Toate autobuzele Eireann au capătul la staţia de autobuze Busaras, care este la 10 minute de mers pe jos de la Rotunda.

Ö Detalii de contact pentru spitalul Rotunda Hospital

Adresa: Parnell Square,
Dublin 1 Telefon: 01 817
1700 Fax: 01 872 6523
Site web: www.rotunda.ie

Spitalului şi Recepţia

Departament	**Număr de telefon**
Pacienţi externi adulţi - programări	01 873 0596 sau 01 873 0632
Anunţarea naşterii	01 817 1726
Managementul reclamaţiilor	01 817 1751
Moaşe DOMINO	01 817 6849 sau 01 817 6850
Unitatea pentru faza incipientă a sarcinii	01 817 6846 sau 01 817 6866
Unitatea de evaluare a fetusului	01 872 6572
Libertatea informaţiei	01 817 1751
Friends of the Rotunda (Prietenii Rotunda)	01 872 2377
Laborator	01 8171739
Asistenţă medico-socială	01 817 1722
Ambulatorii de pediatrie	01 817 1727
Cursuri de educaţie parentală	01 817 1787
Casierie pacienţi	01 817 1763 sau 01 817 1764
Fizioterapie	01 817 1787 sau 01 873 0879
Unitate de diagnosticare	01 872 6572

prenatală	
Clinică privată	01 874 2 1 1 5
Clinică semiprivată	01 874 0992
Departament ecografii	01 817 1790

Capitolul 2

Cum să-ți păstrezi sănătatea în timpul sarcinii

În acest capitol găseşti informaţii utile pentru ca tu şi copilul tău să fiţi sănătoşi pe parcursul sarcinii.

Alimentaţia sănătoasă în timpul sarcinii

Alimentaţia sănătoasă este importantă pentru orice om, dar este deosebit de importantă pentru o femeie însărcinată care doreşte să aibă un copil sănătos. Ceea ce mănânci şi bei poate influenţa sănătatea ta şi a copilului tău pentru toată viaţa. Asigură-te că ai o alimentaţie corespunzătoare consultând broşura 'Healthy Eating for Pregnancy' (Alimentaţia sănătoasă în timpul sarcinii), publicată de Health Service Executive (HSE) (Serviciul Executiv de Sănătate).

De ce este importantă o dietă bogată în fier

Corpul tău are nevoie de fier în perioada sarcinii. Dacă alimentaţia ta nu conţine suficient fier, poţi deveni anemică sau îţi poate scădea nivelul de fier din sânge. Dacă eşti anemică, te simţi obosită, poţi avea greutate în respiraţie şi te poţi simţi lipsită de energie. Poţi ridica nivelul de fier din corp consumând zilnic alimente bogate în fier, precum şi având o dietă sănătoasă. Pentru majoritatea femeilor este suficient să consume alimente bogate în fier, precum carne roşie, cereale îmbogăţite, ouă, legume verzi, legume boabe şi seminţe de leguminoase.

Dacă eşti încă anemică deşi ai consumat mai multe alimente bogate în fier, medicul ţi-ar putea prescrie suplimente de fier. Ideal este să le iei cu suc de portocale, care este bogat în vitamina C şi care ajută organismul să asimileze fierul. În urma administrării suplimentelor de fier, la unele femei se pot semnala efecte adverse precum constipaţie sau crampe abdominale uşoare. În acest caz, se recomandă pentru început administrarea suplimentelor o dată la două sau trei zile. Pe parcursul următoarelor două-trei săptămâni se poate mări treptat doza până când se va putea administra o capsulă pe zi. Dacă achiziţionezi suplimente de fier naturale de la farmacie sau de la magazine cu produse organice, trebuie să le iei cu suc de portocale sau cu alt lichid bogat în vitamina C. Trebuie să iei astfel de suplimente doar dacă suferi de o formă uşoară de anemie, nu şi dacă nivelul de fier din organismul tău a scăzut foarte mult.

Suplimentele de fier pot face ca medicaţia pentru tensiune arterială sau pentru tiroidă să nu mai funcţioneze corespunzător. Se recomandă să iei tableta de fier la cel puţin două ore distanţă de celelalte medicamente care ţi-au fost prescrise.

Cum să ai o dietă mai bogată în fier:

Ar trebui să incluzi în meniul tău zilnic unul dintre următoarele alimente

bogate în fier:
carne de vită carne de vită conservată carne de miel sau de oaie carne de porc

-jf • somon (de două sau de trei ori pe săptămână)

S x X • ton - până la 280 de grame (scurs) pe săptămână > • sardine

La fiecare masă ar trebui să incluzi unul sau mai multe dintre aceste surse importante de fier:

- ouă
- pâine integrală
- cereale îmbogăţite cu fier: Special K, Bran Flakes, All-Bran
- legume cu frunze verde-închis: varză, varză de Bruxelles, spanac, varză creaţă, broccoli
- legume boabe: fasole roşie, năut, mâncare de fasole, mazăre sau seminţe precum lintea
- fructe uscate: caise, struguri, stafide, prune uscate

- Vitamina C te ajută să asimilezi fierul din legume. Mănâncă sau bea unul

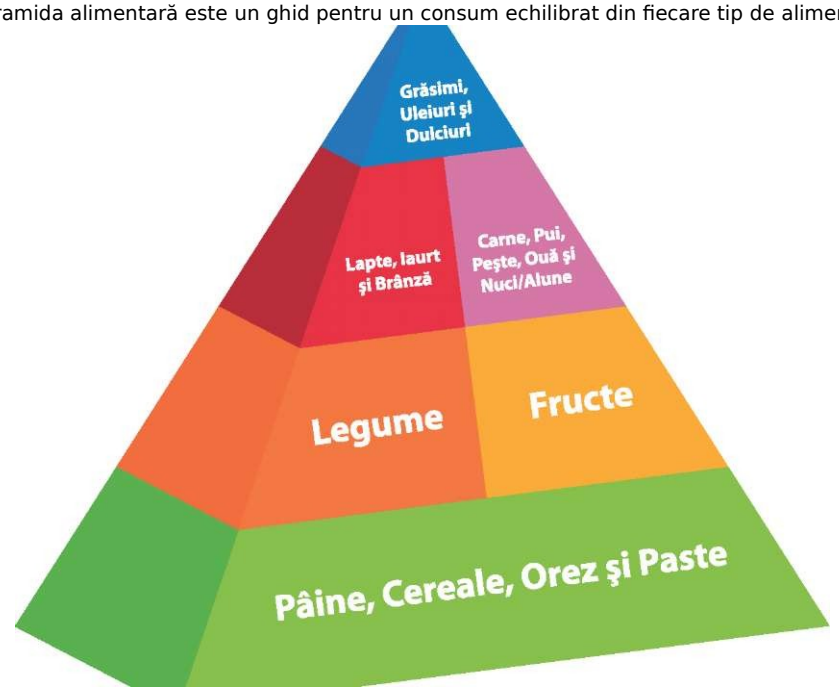
dintre aceste alimente la fiecare masă principală:

suc de portocale sau suc de fructe îmbogăţit cu vitamina C
portocale, grepfrut, lămâi sau lime
căpşuni, pepene sau kiwi
ardei verzi, roşii sau galbeni
roşii proaspete

Poţi bea un ceai doar la 30-60 minute după masă, întrucât ceaiul poate reduce cantitatea de fier pe care o poţi asimila.

Piramida alimentară

Piramida alimentară este un ghid pentru un consum echilibrat din fiecare tip de alimente



Model de meniu sănătos pentru femeile însărcinate

Mic dejun:

Cereale îmbogăţite cu fier: Special K, Bran Flakes sau All-Bran

Lapte degresat

Fructe proaspete, fierte sau uscate ori suc de portocale

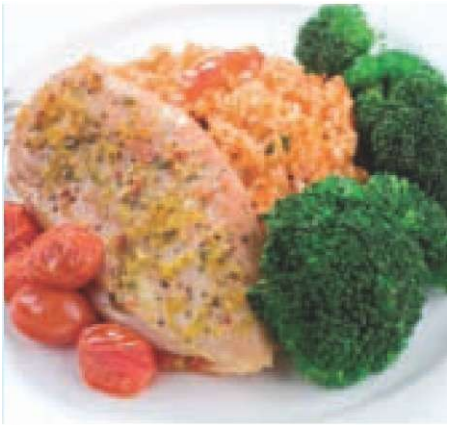
Ouă fierte

Pâine neagră sau pâine integrală prăjită Unt sau margarină şi gem

Gustare la mijlocul dimineții:

Fructe

Iaurt



Gustare de prânz:

60 g (2 oz) de carne gătită, pui sau 90 g (3 oz) de peşte

Legume verzi: varză, spanac, varză de Bruxelles sau broccoli

Alte legume

Pâine neagră sau cartofi sau paste sau orez PortocalePrânz:

60 g (2 oz) de carne gătită sau pui sau 90 g (3 oz) de peşte sau 2 ouă Legume verzi: varză, spanac, varză de Bruxelles sau broccoli

Alte legume: ardei verde, roşu şi galben, roşii Cartofi sau paste sau orez sau pâine neagră Fructe:

proaspete, fierte, uscate sau suc

Cremă de ouă sau iaurt

Cină:

Sandviş cu şuncă şi brânză, cu pâine neagră sau integrală

Pentru a preveni deshidratarea şi constipaţia, bea zilnic cel puţin doi litri de lichide, precum apă, sucuri de legume şi fructe 100% naturale şi lapte.Calciu pentru oase sănătoase

Calciul este esenţial pentru a avea oase şi dinţi sănătoşi - atât tu, cât şi copilul tău. Printre alimentele bogate în calciu se numără laptele, brânza, iaurtul, laptele de soia îmbogăţit şi sucul de portocale îmbogăţit. Consumă zilnic cinci astfel de porţii.

Pentru a asimila calciul din alimente, ai nevoie şi de vitamina D. Cele mai importante surse de vitamina D sunt peştele gras precum somonul, sardinele şi macroul, laptele îmbogăţit cu vitamina D, margarină îmbogăţită şi unele cereale pentru micul dejun. Dacă nu bei lapte sau nu tolerezi lactatele, întreabă medicul, moaşa sau nutriţionistul dacă ai nevoie de un supliment.

O porţie de alimente bogate în calciu înseamnă:

200 ml de lapte îmbogăţit 30 g de brânză 125 g de iaurt

200 ml de lapte de soia îmbogăţit cu calciu

45 g de sardine la conservă (consumate cu tot cu oasele mici şi moi)

Alimentaţia vegetariană, vegană şi diete speciale

Dacă eşti vegetariană şi ai o alimentaţie variată şi echilibrată, vei avea suficiente substanţe nutritive pentru tine şi copilul tău pe parcursul sarcinii. O dietă vegetariană însă ar putea să nu-ţi asigure necesarul de fier, de vitamina D şi de vitamina B12. Discută cu nutriţionistul, cu medicul sau cu moaşa despre cum ai putea include în dieta ta mai mult fier şi mai multe vitamine dintre cele menţionate.

Dacă ai o dietă vegană, adică dacă nu consumi niciun fel de alimente de origine animală, sau dacă urmezi o altă dietă strictă, de pildă fără gluten, din cauza unei intoleranţe alimentare (de exemplu boala celiacă) ori din motive religioase, discută cu medicul sau cu moaşa. Roagă-i să te îndrume spre un nutriţionist care să-ţi recomande cum să obţii toate substanţele nutritive de care ai nevoie atât tu, cât şi copilul tău.

Alimente pe care trebuie să le eviţi în timpul sarcinii

Pe parcursul sarcinii trebuie să eviţi anumite alimente care pot avea bacterii, prea multă vitamina A sau anumite toxine care ţi-ar putea dăuna ţie sau copilului.

Nu consuma:

- Ouă crude sau nefăcute bine, maioneză de casă sau spumă făcută din ouă crude.
- Brânzeturi nepasteurizate, brânzeturi cu mucegai maturate,

brânzeturi Blue precum brânza Brie, Camembert sau Stilton.

- Produse lactate sau sucuri nepasteurizate.
- Carne roşie, pui şi peşte crude sau nefăcute bine, precum şi pateu.

Aceste alimente pot conţine salmonela, bacterii listeria sau E. coli care pot cauza boli.

Nu mânca ficat sau produse din ficat, inclusiv pateu, deoarece pot conţine multă vitamina A. În cantităţi mari, vitamina A poate cauza defecte congenitale la copii. Nu lua multivitamine cu vitamina A decât dacă medicul ţi le prescrie. Nu lua suplimente pe bază de ulei din ficat de cod. Este posibil ca suplimentele fitoterapice să nu prezinte siguranţă pentru femeile însărcinate. Informează-ţi medicul, moaşa sau nutriţionistul despre suplimentele pe care decizi să le iei.

Cafeina în doze mari poate fi dăunătoare. Cafeina se găseşte de obicei în cafea, în ceai şi într-o gamă largă de alimente precum ciocolata. Ea intră şi în compoziţia băuturilor răcoritoare şi a celor energizante, precum şi în anumite remedii pentru răceală şi gripă. Nu trebuie să bei mai mult de patru ceşti de cafea obişnuită, ceai şi cola pe zi. Încearcă să bei în schimb cafea şi ceai decofeinizate, suc de fructe şi apă minerală.

Evită carnea de rechin, marlin şi peşte-spadă şi consumă mai puţin ton. Aceşti peşti conţin mult mercur care ar putea afecta dezvoltarea sistemului nervos al copilului tău. Nu consuma decât o felie de ton proaspăt la grătar sau două conserve de

ton (140 g de ton scurs fiecare) pe săptămână. Este valabil şi dacă alăptezi.

Bune obiceiuri de igienă alimentară

- Spală-te pe mâini înainte şi după ce umbli cu mâncare.
- Spală bine toate fructele şi legumele, inclusiv salatele gata pregătite, înainte de a le mânca.
- Găteşte bine carnea roşie şi carnea de pui. Asigură-te că încălzeşti bine puiul şi orice altă mâncare deja gătită şi că acestea sunt fierbinţi înainte de a le mânca.
- Spală-te întotdeauna pe mâini după ce umbli cu carne roşie sau de pui crudă şi asigură-te că depozitezi carnea crudă separat de alimentele gata de a fi consumate.
- Foloseşte un tocător special pentru carnea crudă.
- Ţine mâncarea gătită şi crudităţile separat.
- Asigură-te că temperatura din frigider nu depăşeşte 5°C.
- Pune mâncarea în frigider imediat ce s-a răcit şi consum-o cât mai repede posibil.
- Aruncă mâncarea care a depăşit data expirării.

Acidul folic

Acidul folic contribuie la prevenirea spina bifida şi a altor defecte ale tubului neural la copilul tău. Coloana vertebrală a copilului se dezvoltă în faza de început a sarcinii, chiar înainte să-ţi dai seama că eşti însărcinată; deci este important să începi să iei acid folic înainte de a rămâne însărcinată - ideal ar fi să începi cu trei luni înainte. Dacă nu iei acid folic înainte de a rămâne însărcinată, ar trebui să începi să-l iei imediat şi să continui acest tratament până la 12 săptămâni. Include în alimentaţia ta zilnică alimente bogate în acid folic, de pildă legume cu frunze verzi, cereale pentru micul dejun, legume cu boabe şi citrice, precum şi tablete de acid folic.

Poţi să găseşti tablete de acid folic la farmacie. Dacă urmezi un tratament pentru o afecţiune cum este epilepsia, este important să discuţi cu medicul de familie (GP) despre administrarea acidului folic împreună cu medicaţia ta curentă. Aceasta deoarece anumite medicamente împiedică asimilarea acidului folic şi, prin urmare, ar putea fi necesar să iei o cantitate mai mare. Dacă iei multivitamine, asigură-te că acestea nu-ţi afectează sarcina.

Sănătatea emoţională şi mintală

Sănătatea emoţională şi cea mintală sunt de asemenea esenţiale pentru o sarcină sănătoasă. Din momentul în care bănuieşti sau se confirmă că eşti însărcinată, lucrurile încep să se schimbe. Vestea că eşti însărcinată are de obicei un puternic impact emoţional - eşti fie încântată, fie înspăimântată, fie ai o stare intermediară între acestea. Multe femei şi partenerii lor sunt surprinşi de schimbările permanente în plan emoţional pe care le simt pe parcursul sarcinii. Este absolut normal, dar ceea ce te va ajuta atât pe tine, cât şi pe partenerul tău să vă bucuraţi din plin de această experienţă extraordinară este să înţelegeţi cum vor evolua lucrurile şi de ce. Sentimentele tale - cu privire la tine însăţi, la copil, la relaţiile cu alţii şi la viitor - se schimbă. Începi să te gândeşti la ce înseamnă să fii mamă şi la cum te vei adapta acestui nou rol. În această perioadă, femeile se gândesc mai mult la propria copilărie şi la relaţia pe care au avut-o cu mama lor în timpul sarcinii.

Dacă eşti la prima sarcină, s-ar putea să te întrebi oarecum îngrijorată dacă vei fi o mamă bună şi dacă vei fi în stare să-ţi îngrijeşti copilului. Astfel de gânduri sunt absolut fireşti - majoritatea femeilor se tem că nu vor face faţă îngrijirii de zi cu zi a copilului. De mare ajutor pentru a căpăta încredere în sine este să beneficiezi de sprijinul mai multor persoane înaintea naşterii, de pildă de sprijinul partenerului şi al familiei, aşadar discută cu ei despre temerile şi îngrijorările tale. Străduieşte-te să înveţi cât mai multe despre îngrijirea copilului nou născut şi discută şi cu alte mame pe care le cunoşti. Aceste informaţii te vor ajuta să te simţi mai bine pregătită când copilul tău va veni pe lume.

În timpul sarcinii, în corpul tău se vor produce mari modificări hormonale. E firesc să te confrunţi şi cu schimbări bruşte de dispoziţie asupra cărora nu poţi avea control deplin. Aproape toate femeile însărcinate au urcuşuri şi căderi emoţionale. Uneori poţi să te simţi nesigură şi speriată, să reacţionezi exagerat la chestiuni minore şi să izbucneşti în plâns. Nu este întotdeauna uşor să teobişnuieşti cu schimbările din perioada sarcinii. Schimbările hormonale pot avea şi simptome fizice precum senzaţia de greaţă şi de oboseală, aşadar aminteşte-ţi să te odihneşti bine şi continuă să faci ceea ce-ţi place. Dacă discuţi cu partenerul tău sau cu cineva apropiat ţie despre sentimentele şi preocupările tale, îţi va fi mai uşor să vezi obiectiv lucrurile şi să faci faţă situaţiei.
Este firesc ca părinţii, şi mai cu seamă mama, să se îngrijoreze cu privire la sănătatea copilului lor. Dacă e ceva neînregulă? Copilul va fi normal? Este bine să ştii că multe femei însărcinate îşi fac asemenea griji şi au aceleaşi temeri despre sarcină, despre travaliu şi despre îngrijirea copilului nou născut. Este normal să fii oarecum îngrijorată când eşti însărcinată şi să te simţi din când în când cu moralul la pământ, însă dacă te simţi demoralizată sau deprimată aproape tot timpul, problema este mai serioasă. Discută despre îngrijorările tale cu medicul de familie (GP), cu moaşa sau cu medicul obstetrician. Cursurile de educaţie parentală te vor ajuta să găseşti răspuns la unele dintre întrebările care te frământă şi vei avea ocazia să discuţi cu alte femei care sunt în aceeaşi fază a sarcinii ca tine.

Depresia

Deşi majoritatea femeilor consideră sarcina şi perspectiva de a fi mamă o perioadă fericită, există şi femei care simt exact contrariul. Aproximativ una din cinci femei au o anumită formă de depresie în perioada sarcinii - se îngrijorează, îşi pierd încrederea, nu se odihnesc bine şi se simt epuizate. Se simt nedemne de a fi iubite şi neatrăgătoare, se gândesc că relaţiile cu ceilalţi merg rău, se pot simţi fără vlagă, nu întrevăd nicio cale de ieşire şi sunt posomorâte. Se pot simţi irascibile şi furioase. Pot avea o stare proastă mai tot timpul.

O persoană deprimată are impresia că nimănui nu-i pasă de ea şi că nimic nu contează. Cauzele indispoziţiei sau depresiei din timpul sarcinii nu se cunosc cu exactitate. Dacă şi tu ai suferit în trecut de depresie, există riscul să reapară în timpul sarcinii şi ulterior. Există metode de a trata depresia în timpul sarcinii. Poţi gestiona o depresie uşoară până la moderată ducând o viaţă echilibrată. Alimentaţia sănătoasă şi exerciţiile fizice te pot ajuta să rămâi în formă şi să

depăşeşti indispoziţia şi depresia. Unele femei au nevoie de antidepresive pentru a ţine sub control efectele serioase ale depresiei. Dacă iei un antidepresiv şi în acea perioadă se întâmplă să rămâi însărcinată, discută cu medicul de familie (GP) înainte să întrerupi medicaţia.

O zi proastă e ceva normal. O săptămână proastă, nu. Este util să discuţi cu cineva în care ai încredere. Dacă accepţi ajutor încă de la început, poţi să te restabileşti mai repede. Dacă eşti îngrijorată cu privire la sarcină sau la naşterea copilului ori dacă ai mai avut o sarcină dificilă, atunci ţi-ar fi de folos să discuţi cu medicul de familie (GP) sau cu moaşa. Rotunda oferă servicii de consiliere femeilor aflate în această situaţie. Discuţiile le ajută să capete un punct de vedere corect asupra situaţiei şi să înţeleagă ce măsuri trebuie să ia pentru a simţi din nou că deţin controlul asupra propriei vieţi. La Rotunda, o moaşă este gata să ofere sprijin şi informaţii oricărei femei, atât în timpul sarcinii, cât şi după naşterea copilului.

Pentru o programare la moaşa care oferă asistenţă în domeniul sănătăţii **0** mintale, sună la **01 817 1700** sau **01 873 0632.**

Deşi s-ar părea că sarcina nu este altceva decât un şir lung de crize emoţionale, în cazul majorităţii femeilor lucrurile nu stau aşa. Vei avea urcuşuri şi căderi, însă, de obicei, vei reuşi să le gestionezi, mai ales dacă beneficiezi de sprijinul unui partener înţelegător şi implicat. Aminteşte-ţi că majoritatea femeilor însărcinate trec prin stările emoţionale prin care treci şi tu. Aceste stări sunt

perfect normale şi nu ar trebui să te laşi copleşită de ele. Sarcina este o experienţă minunată, aşadar nu permite schimbărilor emoţionale fireşti să-ţi strice această experienţă! În final, nu uita că una dintre principalele îndatoriri care îţi revin în cele nouă luni de sarcină este să te pregăteşti mintal pentru a fi mamă. Pentru a te pregăti cu succes să devii mamă trebuie să-ţi recunoşti cu sinceritate sentimentele.

Fii preocupată de siguranţa ta

Studiile arată că unele femei sunt mai în pericol să devină victime ale

violenţei partenerului lor când sunt însărcinate. Poate fi vorba de abuz fizic, emoţional, verbal sau sexual. Dacă şi tu eşti în pericol, te poţi adresa cu încredere asistentului social al spitalului la numărul **01 817 1722** sau poţi contacta Women's Aid National Helpline (Linia telefonică naţională pentru ajutorarea femeilor) la numărul **1800 341 900** zilnic, între 10.00 am şi 10.00 pm.

Activitatefizică

Cu cât eşti mai activă şi mai în formă în timpul sarcinii, cu atât îţi va fi mai uşor să te adaptezi la schimbarea formei corpului tău şi la creşterea în greutate. Exerciţiile fizice te vor ajuta şi să faci faţă mai uşor travaliului, precum şi să-ţi recapeţi forma după naştere. Dacă eşti tensionată după o zi de muncă, exerciţiile fizice constituie o modalitate excelentă de relaxare, ajutându-te totodată să te odihneşti bine.

În perioada sarcinii, păstrează-ţi programul zilnic de activităţi sau de exerciţii fizice atât timp cât te simţi bine. Ai grijă să nu te epuizezi şi aminteşte-ţi că va trebui să încetineşti ritmul pe măsură ce te apropii de naştere sau dacă medicul ori moaşa îţi recomandă acest lucru.

Sugestii utile

- Dacă înainte de a rămâne însărcinată nu făceai deloc exerciţii fizice, nu începe dintr-o dată să faci exerciţii fizice intense.
- Încearcă să fii activă în fiecare zi. Încearcă să aloci 30 de minute pe zi exerciţiilor fizice.
- Încearcă să nu faci exerciţii intense când este foarte cald.
- Dacă mergi la sală, asigură-te că instructorul ştie că eşti însărcinată.

Înotul este un mod excelent de a face exerciţii în perioada sarcinii. Apa îţi va prelua din greutatea suplimentară.Îngrijirea spatelui

Trei din patru femei pot avea dureri de spate în timpul sarcinii. Plimbările, înotul, mersul pe bicicletă tonifică şi întăresc musculatura. Trebuie să-ţi schimbi des poziţia, să incluzi exerciţii de stretching pe parcursul zilei şi să dormi pe o parte cu o pernă între picioare pentru a-ţi atenua durerea. Exerciţiile de întărire a spatelui în timpul sarcinii te vor ajuta în timpul travaliului şi al naşterii, precum şi după naştere, când îţi vei îngriji copilul.

Exerciţii pentru planşeul pelvian

Muşchii planşeului pelvian sunt solicitaţi foarte mult în perioada sarcinii şi la naştere. Planşeul pelvian este alcătuit din straturi de muşchi, care se întind de la osul pubian, în faţă, până la baza coloanei vertebrale. Îţi poţi întări muşchii făcând următoarele exerciţii:

- Încordează anusul ca şi cum ai încerca să opreşti procesul de defecaţie. În acelaşi timp, încordează vaginul, ca şi cum ai strânge un tampon, dar şi uretra, ca şi cum ai vrea să opreşti fluxul urinar.
- Fă acest exerciţiu repede - încordând şi relaxând muşchii imediat, iar apoi fă exerciţiul mai lent - menţinând contracţia până la zece secunde înainte de a relaxa muşchii.
- Repetă ambele exerciţii de zece ori, de patru-şase ori pe zi.

Yoga în timpul sarcinii

Cuvântul „yoga" din sanscrită, limba clasică a Indiei, înseamnă „unire". Practica yoga înseamnă conectarea dintre minte, trup şi spirit. Deşi respectă aceleaşi principii ca toate tipurile de yoga, yoga pentru perioada sarcinii prezintă şi anumite diferenţe faţă de yoga obişnuită, deoarece are în vedere necesităţile concrete ale femeii însărcinate. Din acest motiv, yoga pentru perioada sarcinii este întotdeauna sigură şi delicată.

Beneficiile practicii yoga în perioada sarcinii sunt:

- Exerciţiile de yoga acţionează delicat asupra organelor de reproducere şi asupra pelvisului şi te pot ajuta să ai o sarcină şi o naştere relativ uşoare;
- Yoga te poate ajuta să-ţi dezvolţi conştiinţa de sine şi armonia dintre trup şi minte;

Ca mijloc terapeutic, meditaţia de tip yoga te poate ajuta să-ţi depăşeşti temerile şi îngrijorările atât de comune în perioada sarcinii

;Yoga favorizează respiraţia profundă, ceea ce permite o mai bună oxigenare a fluxului sanguin;
Yoga contribuie la o ţinută corectă a corpului, atenuând durerile din zona superioară şi inferioară a spatelui;
Exerciţiile regulate tonifică şi întăresc musculatura, conferind echilibru şi coordonare;
Yoga poate îmbunătăţi circulaţia sângelui şi drenajul limfatic, care reduc riscul umflării, venelor varicoase şi hemoroizilor;
Yoga poate contribui la un bun tonus şi favorizează rezistenţa la travaliu şi naştere. Studiile arată că flexibilitatea şi o bună condiţie fizică pot însemna un travaliu mai scurt şi mai uşor şi mai puţine intervenţii medicale; Yoga poate promova mai multă forţă interioară, linişte şi siguranţă de-a lungul procesului de naştere; şi
Yoga te ajută să respiri mai profund, ceea ce îţi dă forţa să suporţi durerea.

Beneficiile exerciţiilor de yoga pot continua şi după naşterea copilului, când o respiraţie mai profundă ajută substanţial la tonifierea planşeului pelvian şi la echilibrarea nivelurilor tale de energie. Yoga poate îmbunătăţi lactaţia (formarea şi secreţia laptelui), iar mamele care se relaxează prin yoga au de obicei copii relaxaţi.

La Rotunda se ţin cursuri de yoga. Cursurile includ deprinderea unor tehnici de respiraţie, a unor poziţii şi mişcări urmate de relaxare profundă. Yoga te poate ajuta să fii calmă şi să faci faţă oricăror dificultăţi cu care te-ai putea confrunta. Tehnicile de respiraţie şi de relaxare sunt de mare ajutor mamelor când au contracţii în timpul travaliului.

Majoritatea femeilor sănătoase pot participa la cursurile de yoga. În general, problemele minore asociate cu sarcina nu constituie un impediment. Nu este necesară experienţa anterioară în yoga; te poţi înscrie la cursuri telefonic sau în urma unei scrisori de informare din partea medicului sau moaşei. Cursurile sunt ţinute de o moaşă, în cursul serii şi durează între 1 oră şi 15 minute până la 1 oră şi 30 minute. Cursurile durează şase săptămâni şi sunt contra cost. Cursurile se pot repeta.

Pentru înscrieri, sună la 01 817 6883, de luni până vineri, între 8.30 am şi 4.00 pm. Dacă nu răspunde nimeni, lasă un mesaj cu numele şi numărul tău de telefon şi vei fi sunată cât mai repede cu putinţă.

Ce trebuie să eviţi în timpul sarcinii

Alcoolul

Alcoolul poate avea efecte diferite de la o persoană la alta. Orice substanţă care ajunge în circuitul sanguin al femeii însărcinate intră şi în circuitul sanguin al copilului. Studiile arată că o femeie însărcinată care consumă prea mult alcool pune în pericol sănătatea fetusului, dar şi propria sănătate. Dacă mama consumă alcool în exces pe parcursul sarcinii, copilul va avea la naştere sub greutatea normală sau va prezenta defecte congenitale mai grave. Alcoolul în exces consumat de mamă poate dăuna fetusului în orice fază a sarcinii. Dacă mama consumă alcool, copilul se poate naşte cu o afecţiune gravă numită Sindromul Alcoolismului Fetal.

Recomandarea noastră este să nu consumi deloc alcool când eşti însărcinată. Chiar şi un consum moderat de alcool poate dăuna copilului. Totuşi, un pahar de vin consumat din când în când la masă nu constituie o problemă şi nu s-a demonstrat că ar dăuna copilului.

Fumatul

Dacă fumezi şi vrei să rămâi însărcinată sau eşti deja însărcinată, trebuie să încerci să te laşi de fumat. Fumatul în timpul sarcinii poate afecta atât sănătatea ta, cât şi dezvoltarea copilului. Dacă fumezi în timpul sarcinii, eşti mai predispusă la avort şi la ruperea placentei înainte de naşterea copilului, ceea ce poate duce la naştere prematură sau la naşterea unui copil mort. Copiii femeilor care au fumat în timpul sarcinii au la naştere o greutate mai mică şi mulţi dintre aceştia pot să moară sufocaţi în pătuţ.

Cu cât te laşi mai repede de fumat, cu atât mai bine; niciodată nu este prea târziu. Tu şi copilul tău puteţi avea de câştigat chiar şi dacă te laşi de fumat în ultimele săptămâni de sarcină. Există numeroase grupuri şi organizaţii care te pot sprijini să te opreşti din fumat.

Medicamente şi droguri

Unele medicamente, inclusiv analgezicele, pot dăuna sănătăţii copilului tău.

Ca regulă generală, trebuie:

- să conştientizezi că e periculos să iei vreun medicament fără prescripţia medicului sau a farmacistului;

- să-i aduci la cunoştinţă medicului sau stomatologului că eşti însărcinată înainte ca aceştia să-ţi prescrie un medicament sau un tratament; şi
- să-ţi informezi medicul cât mai curând posibil dacă iei medicamente în mod regulat.

Cu toate acestea, este mai bine să iei unele medicamente, de pildă dacă suferi de epilepsie sau de diabet, decât să laşi boala netratată.

Toate drogurile ilegale, precum heroina, canabisul şi cocaina, sunt periculoase pentru femeia însărcinată. Pentru sănătatea ta şi a copilului tău, din momentul în care îţi propui să ai un copil sau afli că eşti însărcinată nu mai trebuie să consumi droguri. În cazul unei femei însărcinate, există mai multe riscuri asociate cu consumul de droguri ilegale. În primul rând,

drogurile îţi pot afecta sănătatea şi capacitatea de a duce sarcina. În al doilea rând, unele droguri pot afecta direct dezvoltarea copilului în pântece.

Aceste droguri trec prin placentă - organul care face legătura între făt şi mamă - ajungând la copil. Astfel copilul devine, ca şi mama lui, dependent de droguri. La naştere, copilul este încă dependent de droguri. Întrucât după naştere nu i se mai administrează droguri, copilul poate avea simptome de sevraj între care tremurături, tulburări de somn, spasme musculare şi dificultăţi de supt. Poţi preveni toate aceste probleme neconsumând niciun fel de droguri în timpul sarcinii. În caz că iei anumite medicamente sau droguri, discută cu moaşa şi cu medicul.

Munca şi călătoriile

Cum să faci faţă la serviciu

În special în primele şi ultimele săptămâni de sarcină te vei simţi probabil foarte obosită. Încearcă să foloseşti pauza de prânz pentru a mânca şi a te odihni. Dacă lucrezi cu substanţe chimice, plumb sau cu raze X, ori dacă prin natura muncii tale trebuie să ridici mult, sănătatea ta şi a

copilului tău ar putea fi în pericol. Dacă ai unele îngrijorări, te rugăm să discuţi cu medicul, cu moaşa sau cu angajatorul.

Călătoria cu avionul

Unele companii aeriene solicită din partea medicului sau a personalului medical o scrisoare care confirmă că poţi călători în siguranţă. Totuşi, spitalul nu-ţi poate pune la dispoziţie această scrisoare; dacă decizi să călătoreşti cu avionul, o faci pe proprie răspundere. Potrivit studiilor, călătoria cu avionul în timpul sarcinii poate spori riscul formării unui cheag de sânge. Dacă alegi totuşi călătoria cu avionul, este esenţial să bei multă apă în timpul zborului pentru a nu te deshidrata. Trebuie să

porţi şosete medicinale şi să te mişti des în timpul unui zbor lung.

Siguranţa în maşină

Acciden ele mai
comun inate.
Pentru poartă
întot nda
diagon ra din
poa elor.
Cent sub

3

Capitolul 3

Dezvoltarea copilului şi reacţiile corpului tău

Sarcina este una dintre cele mai importante perioade pe care le traversezi în viaţă. Pentru a te ajuta să înţelegi cât mai multe despre sarcină, această secţiune îţi va prezenta fiecare săptămână a sarcinii până în ziua când copilul va veni pe lume şi îţi va oferi informaţii despre ceea ce ar trebui să faci în diferite etape ale sarcinii.

Calculează data probabilă a naşterii

Majoritatea oamenilor vorbesc despre nouă luni de sarcină, însă în general noi măsurăm sarcina în săptămâni, respectiv 40 - 42 de săptămâni de la concepţie. Medicul sau moaşa vor calcula data probabilă a naşterii copilului în funcţie de prima zi a ultimei tale menstruaţii. Ei îşi bazează acest calcul pe ipoteza că ai un ciclu regulat, de 28 de zile.

Pentru a calcula expected date of delivery (EDD) (data probabilă a naşterii), adaugă nouă luni şi şapte zile la prima zi a ultimei tale menstruaţii. De exemplu, dacă prima zi a ultimei tale menstruaţii a fost 2 martie, expected date of delivery (EDD) (data probabilă a naşterii) este 9 decembrie. Majoritatea femeilor vor intra spontan în travaliu între săptămânile 37 - 42 de sarcină. Nu există nicio modalitate de a prevedea cu exactitate data naşterii; ştim însă că, de obicei, femeile care sunt la prima naştere trec de săptămâna a 40-a.

Trimestrele sarcinii

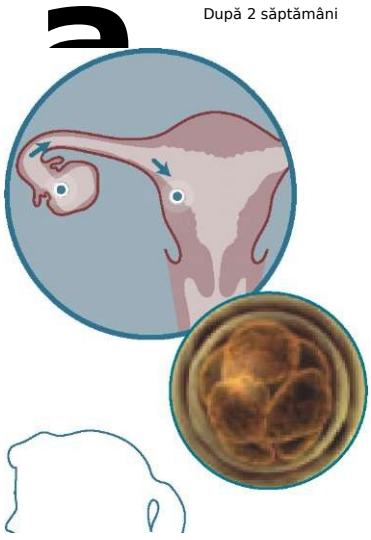
Medicii împart perioada sarcinii în trei trimestre. Primul trimestru (12 săptămâni) este o perioadă de importanţă capitală când se formează toate organele, muşchii şi oasele copilului. Al doilea trimestru este asociat cu creşterea rapidă a copilului. În această perioadă începi să simţi cum copilul loveşte cu picioruşele; el poate acum să înghită, să aibă expresii faciale şi să audă

sunete. În al treilea trimestru, începând cu săptămâna 28, copilul cunoaşte o fază importantă de creştere, premergătoare naşterii, timp în care toate organele i se maturizează.Primul trimestru

Săptămânile 0 - 12

În primul trimestru, copilul tău creşte transformându-se dintr-un ghem de celule într-un fetus uşor de recunoscut (copil) care are 5 cm (2 inchi) lungime. Este perioada în care se pun temeliile sarcinii tale. Minusculele celule produc mesageri biochimici care vor trimite semnale corpului tău pentru încetarea menstrelor. Diferitele straturi de celule se dezvoltă devenind părţi distincte ale corpului copilului. Până în săptămâna a cincea se formează deja componentele de bază pentru organele copilului. Începe să se formeze inima şi să circule sângele. Coloana vertebrală şi sistemul digestiv sunt deja formate. La sfârşitul **săptămânii 5,** copilul tău are doar 2 mm lungime.

Schimbări ale corpului tău:



În primele săptămâni de sarcină nici nu vei arăta, nici nu te vei simţi însărcinată; cu toate acestea, în corpul tău au loc deja schimbări majore deoarece, imediat după concepţie, organismul începe să producă mulţi hormoni de sarcină. Estrogenul îngroaşă mucoasa uterină, iar alţi hormoni ajută fetusul să se fixeze de peretele uterului. Unele femei sunt foarte sensibile la schimbările din organism şi îşi dau seama să sunt însărcinate înainte de a constata că nu le-a venit menstruaţia. Femeile simt adesea o sensibilitate sporită la nivelul sânilor; unele ar putea simţi nevoia să urineze mai des, iar altele să aibă senzaţie de greaţă şi de oboseală.Ce trebuie făcut:

Prima săptămână de dezvoltare

- Dacă încă nu iei deja acid folic, trebuie să începi să iei acum. Se găseşte în farmacii. Este foarte important să iei acid folic deoarece acesta reduce riscul ca fătul să dezvolte o afecţiune a tubului neural, de pildă spina bifida. Aceasta se întâmplă când ţesuturile care se pliază pentru a forma tubul neural când copilul se dezvoltă în uter nu se închid complet; defectul poate apărea oriunde, de la baza cutiei craniene până la partea inferioară a spatelui numită sacrum.
- Fă eforturi să-ţi schimbi stilul de viaţă renunţând la fumat, la consumul de alcool şi/sau la drogurile recreaţionale.
- Ai grijă de tine mâncând puţin şi des. Igiena alimentară este esenţială pentru ocrotirea ta şi a copilului tău de riscul toxiinfecţiei alimentare (vezi capitolul 2 despre cum să-ţi păstrezi sănătatea în timpul sarcinii).

Stadiul 16 celule - Ziua 4

Fă-ţi o programare prenatală la medicul de familie (GP) şi la maternitate.

Săptămânile 6 - 10

Pe parcursul acestor patru săptămâni, fătul aflat în continuă creştere îşi schimbă mult aspectul, astfel că în săptămâna a zecea va începe să semene cu o fiinţă umană. În săptămâna a şasea, apar mugurii viitoarelor mâini şi picioare. Capul continuă să crească mai repede decât orice parte a corpului pentru a găzdui creierul în

continuă dezvoltare. Până la sfârşitul **săptămânii 6** copilul are 5 mm (0,2 inchi) lungime.
Săptămâna 7: Copilul are 12 mm (0,5 inchi) lungime, iar bătăile inimii se pot vedea la ecograf. Ochii şi urechile copilului se dezvoltă repede; până la sfârşitul **săptămânii 8,** ochii au deja o anumită nuanţă. Copilul tău are acum 15 mm (0,6 inchi) lungime.
În **săptămâna 9** cutele pielii care alcătuiesc mugurii viitoarelor membre încep să formeze cartilaj, din care se vor dezvolta mai târziu oasele. Poţi vedea mişcările copilului tău la ecograf, da

O

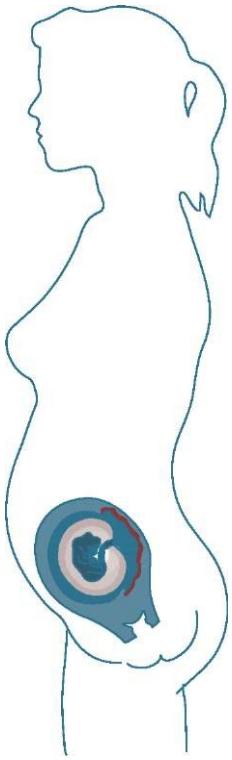
Săptămâna 9

r

deocamdată nu le simţi. La sfârşitul **săptămânii 10,** copilul are 22 mm (0,9 inchi) lungime. Poţi să-i distingi ochii, care deocamdată stau ascunşi sub pleoapele închise şi care nu-şi vor intra în rol decât ceva mai târziu în al doilea trimestru, când se formează sistemul nervos. Inima, cu cele patru compartimente ale ei, s-a format deja; inima bate de 160 de ori pe minut. Copilul tău are acum 33 mm (1,3 inchi) lungime.
Săptămâna 11: Faţa copilului este formată complet; ficatul, stomacul şi splina sunt la locul lor. Poţi să-i vezi urechile şi este formată deja şi urechea internă, responsabilă de auz şi de echilibru. Copilul tău are acum 32 de muguri de dinţi definitivi. Copilul are acum 40 mm (1,6 inchi) lungime.
Săptămâna 12: Copilul tău arată acum a fiinţă umană; coloana vertebrală, degetele de la mâini şi de la picioare sunt pe deplin formate. Copilul tău are acum 5 cm (2 inchi) lungime şi cântăreşte 18 grame (0,6 uncii). În această perioadă incipientă de dezvoltare, drogurile, viruşii şi factori de mediu (practic orice vine în contact direct cu mama sau fătul) pot afecta cu uşurinţă copilul; prin urmare, femeile însărcinate trebuie să evite astfel de lucruri.

Schimbări ale corpului tău:

În primele faze ale sarcinii, uterul (pântecele) se dilată foarte mult. După opt săptămâni, este de mărimea unei portocale medii, iar la zece săptămâni, de mărimea unui grepfrut. Pentru a favoriza dilatarea uterului, inima pompează mai mult sânge. Pe fondul acestor schimbări în sistemul circulator, vei sesiza anumite modificări în funcţionarea corpului tău; de exemplu, schimbări la nivelul sânilor, nevoia de a urina mai des şi o piele mai curată sau mai uscată decât de obicei.Deşi unele femei pot traversa primul trimestru fără probleme de natură fizică, simţindu-se foarte bine, majoritatea se simt epuizate şi au adesea greţuri. Greţurile de dimineaţă reprezintă efectul secundar cel mai frecvent al sarcinii, deoarece 70 - 80% dintre femei îl experimentează. Acest simptom de sarcină poate



Burtica ar putea începe să se vadă până la sfârşitul primului trimestru de sarcină

apărea în orice moment al zilei. Ocazional, unele femei nu pot tolera niciun fel de mâncare sau băutură; ca urmare se deshidratează şi se simt slăbite şi trebuie să meargă la spital pentru îngrijire medicală.
Pe plan emoţional, poţi trece prin schimbări bruşte de dispoziţie. Acum vorbeşti entuziasmată despre sarcină, iar în clipa următoare izbucneşti în plâns dintr- un motiv absolut banal. Aceasta se datorează furtunilor hormonale din faza incipientă a sarcinii, care se mai domolesc pe măsură ce sarcina avansează.

Al doilea trimestru

Săptămânile 13 - 27
În al doilea trimestru, copilul creşte constant, iar organele lui continuă să se dezvolte. Copilul va creşte de patru ori în lungime

şi de 30 de ori în greutate.

Până în **săptămâna 13,** oasele faciale ale copilului tău sunt formate complet, iar delicatele trăsături ale feţei sunt mai uşor de distins. Capul copilului este mare raportat la dimensiunile corpului, dar în curând corpul va începe să recupereze în creştere. Copilul tău este acum foarte fragil, iar pielea lui delicată este transparentă. Deşi sunt complet formate, pleoapele rămân închise cea mai mare parte a celui de-al doilea trimestru. La ecografie, copilul poate fi văzut mişcându-se în voie. Placenta este formată, furnizând oxigen şi substanţe nutritive din sistemul tău circulator în cel al copilului. La sfârşitul

săptămânii a treisprezecea copilul are 6 cm (2,4 inchi) lungime şi cântăreşte circa 30 de grame (o uncie).

Săptămâna 14: Copilul poate să-şi strângă mânuţa şi să-şi sugă degeţelul. Mânuţele sale sunt destul de lungi ca să se atingă una pe alta. Lichidul amniotic (sac de apă din jurul copilului) creşte, fapt ce ajută copilul să se mişte mai uşor, favorizându-i dezvoltarea muşchilor. Rinichii copilului încep să funcţioneze.La sfârşitul acestei săptămâni, copilul ajunge să măsoare 7 cm (2,7 inchi) şi să cântărească până la 45 de grame (1,5 uncii). În următoarele săptămâni, copilul tău creşte constant; picioruşele mai ales cresc dintr-odată foarte mult, fiind acum mai lungi decât mânuţele. De acum înainte, creşterea corpului şi a membrelor copilului va încetini; însă copilul continuă să ia în greutate într-un ritm constant. Această încetinire a creşterii fizice favorizează dezvoltarea copilului sub alte aspecte. De exemplu, plămânii, sistemul digestiv şi sistemul nervos se maturizează încetul cu încetul. Până la sfârşitul **săptămânii 16** copilul va măsura 9 cm (3,5 inchi) şi va cântări 90 de grame (3 uncii).

Săptămâna 18: E posibil ca acum să simţi pentru întâia oară cum copilul te loveşte cu picioruşele. La început, ai putea crede că ai „gaze" în intestine, dar curând îţi vei da seama că aceste mişcări delicate au o anumită ritmicitate. În această fază, copilul poate sesiza diferenţa dintre dulce şi amar, întrucât i s-au format papilele gustative. La ecograf poţi vedea de multe ori cum copilul îşi deschide

guriţa şi scoate limba. Un puf fin, numit lanugo, acoperă tot corpul copilului; se spune că acesta îi ţine cald până când are suficiente rezerve de grăsime.
La **19 săptămâni** dinţişorii copilului sunt formaţi în gingii. Copilul poate auzi sunete din afara corpului tău şi va reacţiona la o muzică zgomotoasă sau la o muzică liniştitoare. Toate aceste schimbări la nivelul simţurilor copilului se datorează dezvoltării şi maturizării sistemului nervos. Până la sfârşitul **săptămânii 20,** copilul măsoară 13 cm (5 inchi) şi cântăreşte 240 de grame (8 uncii). În această perioadă, majoritatea femeilor simt mişcările copilului.

Săptămâna 18

La **24 săptămâni** copilul are 17 cm (6,5 inchi) lungime şi cântăreşte cam 500 de grame (17,5 uncii). Copilul poate să-şi deschidă şi să-şi închidă gura şi poată să înghită o mare cantitate de lichid amniotic.
La **26 săptămâni** volumul lichidului amniotic ajunge la circa 500 ml. Chiar dacă plămânii copilului nu sunt complet dezvoltaţi, în acest moment copilul a atins un stadiu de dezvoltare care i-ar permite să supravieţuiască în afara uterului, cu ajutor de specialitate în secţia de nou-născuţi.
În săptămânile premergătoare **săptămânii 28,** au loc modificări importante în corpul copilului. Întrucât sistemul nervos al copilului şi scheletul lui sunt în continuă dezvoltare, copilul face mişcări din ce în ce mai conştiente. Copilul tău se mişcă în voie, face tumbe şi sughiţă. Se crede că copilul poate deosebi vocea ta de vocea partenerului tău. Vei ajunge să-ţi dai seama când copilul doarme şi când este treaz; însă, de multe ori, programul lui de somn s-ar putea să nu coincidă cu programul tău în fiecare zi şi noapte.

Schimbări ale corpului tău:

Acum, în al doilea trimestru de sarcină, copilul devine o realitate pentru tine. Probabil că nu te vei mai simţi la fel de rău şi vei începe să-ţi recapeţi energia. Vei observa totodată că talia se măreşte şi că îţi creşte burtica. Pielea ta devine mai pigmentată în această perioadă, iar cercurile colorate din jurul mameloanelor (areole) devin mai închise la culoare. De asemenea, pe abdomen poate apărea de la buric în jos o linie închisă la culoare, numită linea nigra, iar aluniţele şi semnele din naştere se închid şi ele la culoare. Toate aceste schimbări sunt absolut normale şi se petrec datorită creşterii nivelului de estrogen din corpul tău.Şi circulaţia sângelui cunoaşte o mare transformare în corpul tău. De pildă, la începutul celui de-al doilea trimestru, 25% din sânge este direcţionat către uter pentru a susţine copilul şi placenta, aflate în creştere. Înainte de a rămâne însărcinată, doar 2% din sângele tău ajungea la uter. Din această cauză, unele femei îşi simt inima bătând mai repede şi acuză palpitaţii.

Pe măsură ce sarcina avansează, s-ar putea să observi pe burtică şi/sau în jurul sânilor nişte vergeturi. Acestea apar deoarece colagenul de sub piele se sfâşie în urma întinderii pielii, pe măsura ce corpul tău îşi măreşte dimensiunile. Există loţiuni şi creme pe care le poţi cumpăra şi care pot reduce efectele vergeturilor. Vei constata că, pe măsură ce reîncepi să mănânci cu plăcere, îţi recapeţi pofta de mâncare. Este esenţial să ai o alimentaţie echilibrată şi aminteşte-ţi că este mai

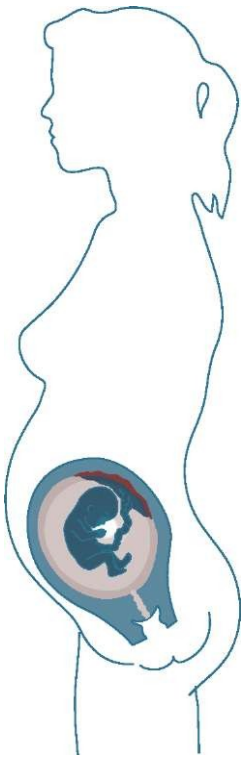
importantă calitatea hranei decât cantitatea (vezi capitolul 2 - Cum să-ţi păstrezi sănătatea în timpul sarcinii).

Ce trebuie făcut:

Mergi la spital sau la moaşa din comunitatea ta pentru prima consultaţie prenatală.

Spune-le membrilor familiei şi prietenilor că eşti însărcinată.

Informează-ţi şeful că eşti însărcinată şi completează o cerere pentru concediu de maternitate.
Fă eforturi conştiente pentru a reduce sau a te lăsa de fumat, alcool şi/sau droguri.



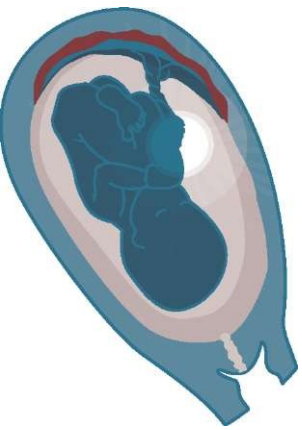
Urmează o dietă echilibrată şi menţine-te în formă. Înscrie-te la cursuri de educaţie parentală. Programează-te la stomatolog pentru un control de rutină.

Al treilea trimestru

28	29	30	31	32	33	34	35	pn	37	38	39	40	41	42
Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptămâna	Săptăm

Săptămânile 28 - 42

La începutul acestui trimestru, copilul ar putea supravieţui dacă s-ar naşte, deşi ar avea încă nevoie de asistenţă medicală şi de monitorizare constantă în secţia de nou-născuţi. Ultimele săptămâni în uter sunt foarte importante întrucât permit dezvoltarea plămânilor copilului, a sistemului digestiv şi creierului pentru a putea funcţiona bine după ce copilul va veni pe lume.
În **săptămâna 29,** copilul cântăreşte circa 1 kg (2,2 livre). De acum şi până în **săptămâna 32,** copilul va lua în greutate 500 de grame (17 uncii) pe săptămână. Plămânii copilului vor secreta o substanţă numită surfactant, de care copilul are nevoie să respire după naştere, conferind elasticitate plămânilor pentru a se dilata complet. Vei observa că mişcările copilului sunt mult mai puternice şi vei începe să recunoşti un anumit tip de mişcări. Copilul îşi deschide şi îşi închide ochii şi învaţă să se concentreze. Unghiile degetelor de la mânuţe se formează complet, însă cele de picioruşe mai au nevoie de câteva săptămâni pentru a se dezvolta pe deplin.



Până în **săptămâna 34,** majoritatea copiilor vor sta cu capul în jos (poziţie cefalică), mai ales dacă este primul tău copil. Pentru unii copii va mai trece o săptămână sau două până când se vor aşeza în poziţia de naştere. Unii copii vor decide să rămână cu posteriorul în jos (poziţie transversală). Dacă până în **săptămânile 37 - 38** , copilul nu este în poziţia cefalică (cu capul în jos), medicul şi moaşa îţi vor prezenta opţiunile de naştere. Până în **săptămâna 36,** copilul cântăreşte 3 kg (6,5 livre), iar tu te afli în faza finală a sarcinii

Săptămâna
36

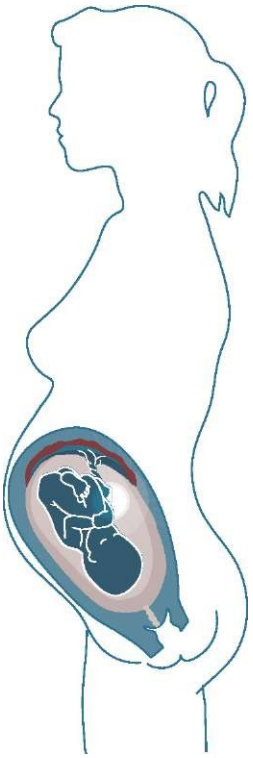
.

Din săptămâna 36 organele copilului sunt complet pregătite pentru naştere; plămânii se maturizează, iar sistemul digestiv poate prelucra alimente lichide. Puful lanugo începe să dispară de pe corpul copilului, iar sistemul său imunitar poate oferi protecţie împotriva multor infecţii. Dacă ziua în care ar trebui să naşti a venit şi nu ai intrat în travaliu, nu intra în panică deoarece este ceva obişnuit, mai ales pentru femeile aflate la prima naştere. (Vezi capitolul 8 - Pregătirea pentru travaliu.)

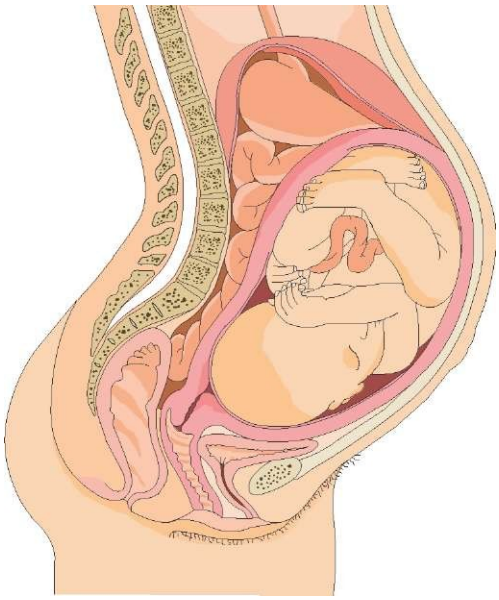
Schimbări ale corpului tău:

Uterul tău continuă să crească într-un ritm constant, iar din cauza presiunii la nivelul stomacului şi intestinelor poţi avea arsuri la stomac. Întrucât vezica urinară nu este obişnuită cu această presiune şi nu poate ţine la fel de multă urină, ai putea simţi nevoia să mergi mai des la toaletă. Uneori, când strănuţi, tuşeşti sau râzi, ai putea să scapi involuntar puţină urină; acest fenomen este numit incontinenţă de stres. Unele femei se gândesc dacă nu cumva li s-a rupt apa. Dacă şi pe tine te îngrijorează acest lucru, discută cu moaşa sau cu medicul.
Multe femei acuză dificultăţi de respiraţie, deoarece uterul creşte şi apasă burtica pe diafragmă, iar plămânii nu au loc să se extindă când inspiră adânc.
Întrucât corpul tău are nevoie de mai multe lichide, se produce în general retenţie de lichide în mâini şi picioare; de aceea vei observa că sunt umflate. Însă dacă faţa şi picioarele ţi se umflă dintr-o dată, ar putea fi un semn de preeclampsie şi ar trebui să consulţi fără întârziere medicul de familie (GP) sau moaşa.

Din cauza uterului în creştere, ai putea avea probleme cu somnul şi să faci lucruri obişnuite, precum cumpărături sau curăţenie. Lipsa somnului îţi poate afecta starea fizică în timpul zilei. Trebuiesă-l implici pe partenerul tău să te ajute cât mai



mult posibil la treburile casei, pentru a te putea odihni mai mult. Ţi-ar putea fi dificil să stai întinsă pe spate deoarece în această poziţie îţi scade tensiunea şi poţi avea ameţeli. Cel mai bine este să stai întinsă pe o parte şi să-ţi sprijini spatele



de o pernă.
Din acest moment şi până la sfârşitul sarcinii, încep să aibă loc contracţii la nivelul uterului care se pregăteşte pentru travaliu. Acestea se numesc contracţii Braxton Hicks. La început pot fi foarte uşoare; însă spre sfârşitul sarcinii ele pot deveni intense şi neplăcute. Pe plan emoţional, îţi va fi probabil greu să te concentrezi asupra a ceea ce ai de făcut; probabil că vei începe să plângi fără motiv.

Ce trebuie făcut:

- Consultă medicul sau moaşa în mod regulat.
- Mergi la cursuri de educaţie parentală împreună cu partenerul tău.
- Fă mişcare şi mănâncă bine.
- Pregăteşte-ţi bagajul pentru a merge să naşti şi stabileşte traseul până la spital.

Dacă ai şi alţi copii mici, roagă pe cineva să se ocupe de ei cât vei fi în spital.

Majoritatea femeilor consideră sarcina şi naşterea o parte firească, sănătoasă a vieţii lor. Asistenţa de care alegi să beneficiezi în timpul sarcinii şi naşterii depinde de o serie de lucruri. În această secţiune vom explica diferitele opţiuni de asistenţă dintre care poţi alege, şi anume: asistenţă în sistem public, semiprivat ori privat. Vom vorbi despre tipul de îngrijire de care doreşti să beneficiezi şi despre ce anume îţi pune la dispoziţie Rotunda.

Majoritatea femeilor beneficiază gratuit de îngrijire prenatală prin sistemul Maternity and Infant Care Scheme (Sistemul de maternitate şi îngrijire pentru copii mici). Dacă ai asigurare medicală sau dacă eşti dispusă să plăteşti serviciile de maternitate, poate că vei dori să optezi pentru asistenţă în regim privat sau semiprivat. Înainte de a-ţi face programare la o clinică privată sau semiprivată, discută cu societatea de asigurări care emite poliţa ta de asigurare medicală pentru a vedea de ce servicii ai dreptul să beneficiezi. Dacă ai nevoie de informaţii suplimentare pentru a stabili ce opţiune te avantajează cel mai mult, ia legătura cu departamentul pentru pacienţi externi, cu clinica privată sau cu cea semiprivată.

Rolul General Practitioner (GP) *(Mediculde familie)*

Dacă nu ai probleme medicale majore şi nici alte complicaţii legate de sarcină, probabil vei merge la medicul de familie (GP) pentru unele consultaţii prenatale. Asistenţa prenatală este cunoscută ca „asistenţă combinată", când consultaţiile prenatale sunt efectuate atât de medicul de familie (GP), cât şi de spital Prin serviciul de asistenţă combinată, copilul tău are parte de două consultaţii programate la medicul de familie (GP), prima cu două săptămâni după naştere, iar a doua la şase săptămâni după naştere. În cadrul aceluiaşi serviciu şi tu poţi beneficia de o consultaţie la şase săptămâni de la naştere.

Dreptul la asistenţă medicală gratuită

Majoritatea femeilor care locuiesc în Irlanda beneficiază gratuit de asistenţă prenatală.

- Toate femeile însărcinate care sunt cetăţeni irlandezi şi locuiesc pe teritoriul Irlandei au acces la asistenţă medicală gratuită.

- Femeile însărcinate care sunt cetăţeni ai Uniunii Europene au dreptul la asistenţa medicală gratuită. La prima consultaţie trebuie să prezinţi un paşaport valabil.
- Pentru a beneficia de asistenţă medicală gratuită, femeile din Bulgaria şi din România trebuie să prezinte un permis de muncă valabil, un card medical, un card de la Garda National Immigration Bureau (GNIB) (Biroul Naţional de Imigrare Garda) sau un card de refugiat. Dacă nu ai la tine aceste documente, trebuie să plăteşti o taxă nerambursabilă pentru a acoperi cheltuielile legate de asistenţa medicală primită la prima consultaţie în spital.
- Pentru a beneficia de asistenţă medicală gratuită, femeile care nu sunt dintr-o ţară aparţinând Uniunii Europene trebuie să prezinte o viză curentă de muncă, un card medical, un card GNIB sau de refugiat. Dacă nu ai la tine aceste documente, trebuie să plăteşti o taxă nerambursabilă pentru a acoperi cheltuielile legate de asistenţa medicală primită la prima consultaţie în spital.

Dacă ai întrebări legate de dreptul la asistenţă medicală gratuită, te rugăm să contactezi Casieria destinată pacienţilor la numărul **01 817 1763** sau **01 817 1764.**

Pentru informaţii suplimentare, accesează site-ul web Rotunda: **www.rotunda.ie.** 0

Sistemul public

Femeile care decid să folosească serviciile publice de maternitate în virtutea Health Act (Legea privind sănătatea publică) sunt considerate pacienţi publici. Majoritatea femeilor nu trebuie să vină la spital de fiecare dată când au nevoie de îngrijire prenatală. Ar trebui să alegi asistenţa medicală combinată cu medicul de familie (GP), exceptând cazul în care medicul sau moaşa îţi recomandă altceva. Dacă eşti pacient public, poţi să apelezi pentru asistenţa prenatală la departamentul pentru pacienţi externi (OPD) din spital ori la policlinică. Pentru programări, sună la departamentul pentru pacienţi externi la numărul **01 873 0596** sau **01 873 0632.**

Asistenţă medicală în spital

Dacă ştii că suferi de o boală, de pildă de diabet, sau dacă ai avut în trecut o sarcină cu complicaţii, poate că ar trebui să îţi faci programare la Rotunda pentru asistenţă completă pe

parcursul sarcinii. Vei fi programată la una dintre echipele medicale ale spitalului. În departamentul pentru pacienţi externi, la fiecare consultaţie vei fi examinată de un medic primar şi de o moaşă. Pentru informaţii privind clinicile specializate din cadrul Rotunda, vezi capitolul 5 despre asistenţa prenatală.

Asistenţă medicală sub supravegherea moaşei din spital

Moaşele sunt experte recunoscute în îngrijirea femeilor însărcinate şi a copiilor lor. Moaşele oferă asistenţă prenatală, precum şi asistenţă pe parcursul travaliului şi al naşterii. După naştere, moaşele îţi acordă ţie şi copilului asistenţă postnatală, sprijin şi sfaturi utile. Moaşele din departamentul pentru pacienţi externi oferă servicii prenatale pentru femeile însărcinate sănătoase. Serviciile sunt disponibile în fiecare după-amiază de luni până joi, în departamentul pentru pacienţi externi.

Asistenţă medicală sub îngrijirea moaşei comunitare

Community based midwifes (Moaşele comunitare) lucrează la Rotunda în cadrul unei echipe multidisciplinare, alături de alţi specialişti în domeniul medicinii şi îngrijirii sănătăţii. Dacă întâmpini dificultăţi pe parcursul sarcinii, moaşa te va îndruma spre o echipă medicală care îţi va oferi sfaturile şi asistenţa necesare. Rotunda asigură o serie de servicii medicale comunitare.

- **Asistenţă DOMINO**
  Echipa DOMINO este alcătuită din moaşe calificate care îşi desfăşoară activitatea la spital şi în comunitate. Pe parcursul sarcinii vei face cunoştinţă cu întreaga echipă. Echipa îţi va furniza îngrijire şi instruire prenatală. Întrucât moaşele DOMINO lucrează şi în spital, una dintre ele te va asista pe parcursul travaliului şi al naşterii. Dacă lucrurile decurg bine în cazul tău şi al copilului, vei ieşi din spital după 6 - 24 ore de la naştere. Echipa DOMINO va continua să-ţi ofere îngrijire, ţie şi copilului, vizitându-te acasă pe parcursul următoarei săptămâni de la naştere. Pentru informaţii suplimentare despre serviciul DOMINO, sună la **01 817 6849** sau **01 817 6850.**
- **Clinici serale sub supravegherea moaşelor**
  Rotunda oferă servicii serale prenatale sub supravegherea

moaşelor comunitare:

Clinica Blanchardstown luni, între 5.00 pm - 7.30 pm. **Clinica Swords** miercuri, între 5.00 pm - 7.30 pm.

Aceste clinici oferă îngrijire prenatală într-o atmosferă liniştită şi relaxantă, menită a te încuraja să pui întrebări despre orice amănunt legat de sarcină. După consultaţia de la spital, poţi apela la serviciile uneia dintre aceste clinici dacă sarcina ta este considerată cu risc scăzut. Pentru înscrieri la cursurile de educaţie parentală din spital, sună la **01 817 1787.**

Clinici de după-amiază sub supravegherea moaşelor
Rotunda oferă şi după-amiaza servicii sub supravegherea moaşelor comunitare:

Clinica Coolock clinic marţi, între 2.00 pm - 4.00 pm **Clinica Ballymun** joi, între 2.00 pm - 4.00 pm

După consultaţia de la spital, poţi apela la serviciile uneia dintre aceste clinici dacă sarcina ta este considerată cu risc scăzut. Pacientele acestor clinici se pot înscrie la cursurile de educaţie parentală din spital, sunând la numărul **01 817 1787.** **Q**

Cazare

Pacientele publice sunt cazate în paturi publice. Ca pacient public, vei beneficia de un pat semiprivat sau de o cameră privată doar în cazuri de urgenţă sau când nu sunt libere paturi publice.

Sistemul semiprivat

Femeile care fac programare la o clinică semiprivată vor beneficia de îngrijire prenatală din partea unui medic primar care face parte din echipa de obstetricieni ce se ocupă de ele. Clinica urmăreşte ca femeia să fie pe tot parcursul sarcinii sub supravegherea aceluiaşi sau aceloraşi doi medici primari. Moaşele din sălile de naşteri oferă îngrijire în timpul travaliului şi sarcinii, apelând dacă este nevoie la

ajutorul unui medic primar. Pentru programări sau pentru informaţii despre tarife, poţi suna la clinica semiprivată la numărul **01 874 0992.**

o

Cazare

După naştere, femeilor li se va oferi cazare în Lillie Suite (Saloanele Lillie), dacă sunt disponibile locuri. În camerele semiprivate sunt trei sau patru paturi şi o baie. Pentru a ne ajuta să cazăm noile paciente, trebuie să eliberezi patul din camera semiprivată până la ora 11 am în ziua externării tale.

Sistemul privat

Femeile care s-au programat la un medic obstetrician în regim privat vor beneficia de asistenţă prenatală în clinica privată. Medicul va veni la fiecare consultaţie prenatală şi va lua măsuri pentru a-ţi fi făcute ecografiile şi analizele sângelui. Când intri în travaliu, moaşele din sala de naşteri te vor asista şi vor

colabora în permanenţă cu medicul. Un medic obstetrician va fi de faţă la naşterea copilului sau, dacă există unele probleme ori complicaţii, şi în timpul travaliului. Nou-născuţii pacientelor din clinicile private vor fi sub supravegherea unui medic pediatru, care va examina copilul în primele 12 - de ore de la naştere.

Tarifele medicilor

Tarifele sunt revizuite în fiecare an şi diferă de la un medic la altul. Pentru mai multe informaţii despre opţiunea de asistenţă privată, accesează site-ul web **0** al clinicii private: **www.rotundaprivate.ie,** iar pentru informaţii suplimentare despre medicii de la Rotunda, vezi secţiunea 'meet our doctors' (Faceţi **IU** cunoştinţă cu medicii noştri) de pe site-ul web Rotunda: **www.rotunda.ie. 0** Te rugăm să suni la clinica privată la numărul **01 874 2115** pentru a confirma tarifele medicului obstetrician şi a face programare. Dacă e cazul, va trebui să plăteşti şi tarifele medicului anestezist, patolog, pediatru şi radiolog.

Cazare

Pacienţii în regim privat pot alege cazare fie în camere semiprivate, fie în camere private, dacă sunt disponibile. Pentru a ne ajuta să cazăm noile paciente, trebuie să eliberezi patul din camera privată sau semiprivată până la ora 11 am în ziua externării tale. Se pot face excepţii, de exemplu dacă aştepţi vizita medicului sau rezultatele unor analize pentru tine sau pentru copil. Tarifele de
□ cazare suferă majorări în fiecare an, la 1 ianuarie. Te rugăm să accesezi site-ul nostru web: **www.rotunda.ie** pentru lista completă de tarife.

Copiii pacientelor în regim privat şi semiprivat

Dacă copiii pacientelor în regim privat sau semiprivat au nevoie de asistenţă în secţia de nou-născuţi, vom considera că părinţii doresc ca bebeluşii lor să fie îngrijiţi şi cazaţi în regim privat sau semiprivat, în cazul în care nu precizezi contrariul. Aminteşte-ţi să-ţi adaugi copilul pe poliţa ta de asigurare medicală.

Rotunda are un sistem direct de plată în colaborare cu următorii furnizori de asigurări medicale private:

VHI

Quinn Healthcare Hibernian Aviva Health Garda Medical Aid ESB Medical Provident Scheme Prison Officers Medical Aid Society

Scopul îngrijirii prenatale este acela de a promova o bună sănătate fizică şi mintală pe parcursul sarcinii şi de a asigura bunăstarea mamei şi a copilului ei. Are menirea şi de a depista orice problemă în stadiu incipient şi de a o trata adecvat.

Prima consultatie

>

Prima consultaţie prenatală la spital poate dura câteva ore, întrucât vei face cunoştinţă cu mai mulţi membri ai personalului medical. Moaşa şi medicul vor discuta cu tine despre istoricul medical, chirurgical şi obstetric al tău şi al familiei tale. Vei face o ecografie şi analize de sânge. Medicul ţi-ar putea face şi un examen fizic, inclusiv un consult al inimii şi al plămânilor. Trebuie să-ţi rezervi câteva ore pentru această consultaţie pentru a putea discuta cu cadrele medicale specializate despre toate aspectele legate de sarcină.

După ce te înregistrezi la personalul de la triaj, te vei întâlni cu moaşa care te va îndemna să-ţi faci un plan de acţiune pentru lunile următoare. Ea te va întreba despre:

- ciclul tău menstrual şi data ultimei menstruaţii. Pe baza acesteia moaşa va putea calcula data probabilă a naşterii copilului;
- fertilitate - Ţi-a fost greu să rămâi însărcinată? A trebuit să urmezi un tratament pentru fertilitate?;
- medicaţie - Iei vreun medicament sau suferi de vreo boală precum astm, diabet sau probleme cardiace?;
- intervenţii chirurgicale - Ai suferit vreo intervenţie chirurgicală sau ai avut nevoie de o transfuzie de sânge în vreo perioadă a vieţii tale?;
- sănătatea membrilor familiei - Vei fi întrebată despre starea sănătăţii partenerului tău şi a membrilor apropiaţi ai familiei.

Moaşa va aborda chestiuni care îţi influenţează sănătatea, precum fumatul, consumul de alcool şi dieta. Ea îţi va prezenta informaţii şi recomandări despre alimentaţia corectă pe parcursul sarcinii şi va menţiona ce alimente să eviţi. Va discuta cu tine şi despre opţiunile de asistenţă în timpul sarcinii şi

despre posibilităţile de hrănire a copilului, inclusiv despre avantajele alăptatului. Veţi discuta şi despre orice probleme sau preocupări ai putea avea pe parcursul sarcinii şi îţi va pune la dispoziţie detaliile de contact ale altor servicii sau organizaţii care oferă ajutor şi sprijin suplimentar.
Dacă ai avut în trecut o sarcină cu complicaţii sau dacă ai probleme de sănătate, de exemplu hipertensiune, diabet sau o tulburare de coagulare a sângelui, vei fi îndrumată spre un medic specialist care te va supraveghea pe parcursul sarcinii.
Vei fi cântărită şi măsurată, ţi se va lua tensiunea şi ţi se va face analiza urinei pentru a ne asigura că nu ai nicio infecţie. Se vor face o serie de analize ale sângelui pentru ca orice eventual tratament de pe parcursul sarcinii să fie spre binele tău şi al copilului.

Analizele sângelui

Cu permisiunea ta scrisă, ţi se vor face mai multe analize ale sângelui. Ne bucurăm să te anunţăm că, de obicei, pentru toate aceste analize nu ţi se va lua decât o singură dată sânge.
Analizele sângelui vizează:

- verificarea nivelului hemoglobinei (fier), proteina cu fier care intră în componenţa globulelor roşii ale sângelui şi care transportă oxigenul. Copilul va asimila exact cantitatea de fier necesară din corpul tău. Din acest motiv multe mame sunt anemice şi se simt obosite şi lipsite de energie. Se urmăreşte ca hemoglobina mamei să se menţină peste 10,5.
- verificarea grupei sanguine. Există patru grupe sanguine: - A, B, AB şi 0. Pentru fiecare grupă sanguină, există un factor Rh - fie pozitiv, fie negativ. Factorul Rh este foarte important în cazul sarcinii, deoarece o mamă
  cu Rh negativ ar putea dezvolta anticorpi împotriva sângelui copilului, provocându-i anemie şi icter. Din acest motiv, orice femeie care are o sângerare vaginală sau suferă o traumă la nivelul abdomenului, de pildă în urma unei lovituri sau căzături, trebuie să meargă imediat la spital pentru a i se verifica grupa sanguină şi anticorpii din sânge. Dacă Rh-ul este negativ, i se va administra o soluţie injectabilă de anti-D, care previne complicaţiile ce ar putea apărea la mamă sau copil pe parcursul acestei sarcini sau al următoarelor.

verificarea imunităţii la rubeolă (pojar german). Femeilor li se face un test de rutină pentru a se stabili dacă au imunitate la rubeolă. Majoritatea femeilor sunt imune la rubeolă datorită vaccinului MMR făcut în copilărie. Dacă analizele sângelui arată că nu eşti imună, ţi se va recomanda ca pe parcursul sarcinii să nu stai în preajma celor ce suferă de rubeolă, iar după naştere va trebui să mergi la medicul de familie (GP) şi să-ţi faci vaccinul.

depistarea infecţiilor cu transmitere sexuală. Dacă în urma analizelor sângelui eşti depistată cu sifilis, ţi se vor administra injecţii cu penicilină. Dacă nu este tratat, sifilisul poate duce la pierderea sarcinii şi la naşterea unui copil mort.
Hepatitele B şi C sunt infecţii virale care pot provoca îmbolnăvirea ficatului. Dacă eşti depistată cu hepatita B, copilul ar putea fi protejat prin administrare de imunoglobuline la scurt timp după naştere, iar în lunile următoare printr-un tratament de imunizare. Toate femeile au posibilitatea să fie testate în vederea depistării virusului HIV, iar în cazul în care eşti seropozitivă, vei începe un tratament cu antiretrovirale, care reduc riscul transmiterii virusului HIV la copil.
depistarea varicelei, numită şi „vărsat de vânt". Dacă nu eşti imună, ţi se va recomanda să eviţi contactul direct cu cei

care au vărsat de vânt. Dacă nu eşti imună şi vii în contact direct cu cineva care are vărsat de vânt, trebuie să iei legătura cu spitalul, deoarece s-ar putea să ai nevoie de imunoglobuline pentru a-ţi proteja copilul.

depistarea anemiei cu celule „în seceră" şi a talasemiei. Dacă eşti de origine africană sau mediteraneană, ţi se va recomanda un test special pentru depistarea anemiei cu celule „în seceră" sau talasemiei. Anemia cu celule „în seceră" şi talasemia sunt boli ereditare ale sângelui care perturbă circulaţia oxigenului în corp. Chiar şi indivizii sănătoşi pot fi, fără ştirea lor, purtători de anemie cu celule „în seceră" şi talasemie şi le pot transmite copiilor lor. Dacă ai o astfel de afecţiune, partenerul tău va trebui să vină la spital pentru analize, întrucât copilul ar putea avea o doză dublă de gene mutante şi ar putea dezvolta boala.

Veţi primi rezultatele tuturor aceste analize în 14 zile. Dacă va fi nevoie să repetaţi vreun test, vei fi contactată telefonic sau în scris de către personalul spitalului. În schimb, nu vei primi nicio notificare dacă analizele sângelui se înscriu în valori normale. Rezultatele vor fi trecute în fişa ta medicală şi le vei putea vedea la următoarea consultaţie prenatală.

Testele de urină

La fiecare consultaţie prenatală ţi se face analiza urinei. Cele două analize principale urmăresc determinarea glucozei şi proteinei urinare. Cauza cea mai frecventă a prezenţei proteinei în urină este o infecţie la rinichi sau pe tractul urinar. Femeile sunt mai predispuse la infecţii în timpul sarcinii deoarece toate căile care alcătuiesc sistemul urinar sunt mai relaxate datorită hormonilor de sarcină. Un alt factor poate fi poziţia vezicii urinare în raport cu uterul. Verificarea nivelului de proteine în ultima fază a sarcinii este extrem de importantă, întrucât aceasta poate semnala o afecţiune numită preeclampsie. Glucoza din urină este un semn de îngrijorare deoarece ar putea semnala instalarea unui diabet pe fond de sarcină. Dacă ţi se găseşte glucoză în urină,

moaşa te va întreba dacă nu ai mâncat nimic când ai dat proba de urină. Dacă ai mâncat înainte de analiză, te va ruga să revii la spital a doua zi cu o mostră de urină luată pe nemâncate. Dacă de data aceasta rezultatul la testul de glucoză este negativ, nu se va întreprinde nicio acţiune. Însă, dacă rezultatul indică prezenţa glucozei în urină, moaşa îţi va recomanda şi alte analize ale sângelui pentru a vedea dacă ai dezvoltat un diabet pe fondul sarcinii. Dacă ai diabet, ţi se va recomanda o echipă de specialitate care te va ţine sub observaţie pe tot parcursul sarcinii.

Tensiunea arterială

Verificarea şi înregistrarea tensiunii arteriale la prima consultaţie este importantă. Această primă citire a tensiunii se numeşte "citire de bază". Toate celelalte verificări ale tensiunii sunt raportate la această citire. Dacă tensiunea ta creşte, poate fi un semn de preeclampsie, care necesită monitorizare atentă, întrucât ar putea duce la naşterea prematură a copilului tău.

Verificarea greutăţii

Dacă ai o greutate şi o înălţime medie, în timpul sarcinii te vei îngrăşa cu circa 10 - 15 kg (20 - 30 livre). În spital vei fi cântărită doar la prima consultaţie. (Femeile care merg la clinica pentru diabetici sau la clinica de anestezie vor fi cântărite mai des.) Este foarte important să nu creşti prea mult în greutate, întrucât aceasta ar putea genera complicaţii în timpul sarcinii. Cu toate acestea, este esenţial să mănânci bine şi să ai o alimentaţie sănătoasă, care să conţină carbohidraţi, proteine, grăsimi, vitamine şi minerale. Copilul depinde în totalitate de tine în privinţa hranei necesare dezvoltării şi creşterii lui. (Vezi capitolul 2 - Cum să-ţi păstrezi sănătatea în timpul sarcinii.)

Ecografia

La prima consultaţie femeile fac de obicei o ecografie, exceptând cazul în care au fost în primele nouă săptămâni ale sarcinii în Unitatea pentru faza incipientă a sarcinii. La ecografie poţi afla mai multe despre starea ta şi câţi copii vei avea, dar poţi vedea şi cum îi bate inima copilului.

Ţi se va aplica un gel pe burtică, iar un transductor va fi mişcat de-a lungul abdomenului. Ecograful foloseşte unde

sonore pentru a construi imaginea copilului. Imaginea copilului, a placentei şi a lichidului în care se află copilul

vor apărea pe ecranul monitorului. Cadrul medical va măsura copilul pentru a stabili data la care ar trebui să se nască. Este deosebit de important, mai ales dacă nu ştii data când ai avut ultima menstruaţie sau dacă ai avut menstruaţii neregulate sau dacă ai renunţat de curând la pilulele contraceptive.

La sfârşitul consultaţiei poţi solicita o imagine tipărită a copilului tău. Pentru a păstra această imagine în stare bună, nu o lăsa la soare mult timp şi nu o lamina, întrucât imaginea se va estompa, iar tu vei pierde amintiri preţioase.

Ecografia nu este deloc dureroasă, iar potrivit studiilor, nu prezintă efecte secundare nici asupra ta, nici asupra copilului în dezvoltare. Singurul lucru pe care trebuie să-l faci înainte de o ecografie este să bei suficiente lichide pentru a avea vezica plină. Acest lucru este valabil în cazul ecografiilor efectuate în primele 16 săptămâni de sarcină. Vezica plină împinge uterul deasupra pelvisului, iar cel ce te consultă poate vedea mai bine copilul. După 16 săptămâni, nu mai este necesar să ai vezica plină, exceptând cazul în care trebuie examinată placenta.

O a doua ecografie va fi programată cam la 20 - 22 de săptămâni. Prin intermediul ecografiei poate fi observat corpul copilului şi dezvoltarea sa.

Dacă examenul este normal, nu va mai fi necesară o altă ecografie în timpul sarcinii, decât la recomandarea medicului.
Deşi ecografia poate depista o serie de anomalii, care pot afecta dezvoltarea copilului, nu toate anomaliile pot fi depistate. Dacă ecografia dezvăluie o anumită problemă, cadrul medical îţi va explica despre ce este vorba. Vei fi programată la o consultaţie în unitatea de diagnosticare prenatală pentru alte analize şi consiliere.
Ecograful poate fi folosit şi în ultima fază a sarcinii pentru a vedea dezvoltarea copilului. Ecografia ajută la întocmirea unui „profil biofizic" al copilului tău. Acest profil este o listă de elemente care sunt verificate şi punctate de moaşă sau doctor în funcţie de starea de sănătate a copilului. Printre elementele verificate şi punctate se numără ritmul cardiac al copilului, tonusul muscular, ritmul respirator şi cantitatea de lichid din jurul copilului. Se mai recomandă o ecografie în ultima fază a sarcinii dacă există riscul să ţi se rupă apa sau pentru localizarea exactă a poziţiei placentei. Totuşi, spre sfârşitul sarcinii poate fi dificil să se obţină o imagine tipărită completă, întrucât copilul este acum prea mare.

Alte consultaţii prenatale

Examenul medical regulat este important pentru tine şi pentru copilul tău. În comparaţie cu prima consultaţie, următoarele consultaţii vor fi mai scurte şi deşi unele consultaţii s-ar putea să ţi se pară obositoare, este important să mergi la ele. La fiecare consultaţie prenatală ţi se ia tensiunea şi ţi se face analiza urinei. Cadrul medical va verifica dacă există semne evidente de retenţie de lichide la nivelul mâinilor şi picioarelor tale. Îţi va examina şi burtica verificând cât a crescut copilul şi dacă acesta este în poziţia corectă pentru naştere. Vor fi verificate bătăile inimii copilului şi vei fi întrebată despre mişcările lui. Toate aceste lucruri vor ajuta la gestionarea sarcinii şi la determinarea celui mai indicat tip de naştere pentru tine şi pentru copilul tău.
Cam pe la 28 de săptămâni, ţi se poate verifica din nou hemoglobina (nivelul de fier), iar dacă ai Rh-ul negativ, va fi evaluat nivelul de anticorpi. În această fază a sarcinii ar putea fi necesare şi alte analize ale sângelui, de exemplu dacă eşti hipertensivă sau ai prurit. Discută despre orice te nelinişteşte cu moaşa sau cu medicul. Ei sunt în măsură să-ţi ofere sfaturi şi să te ţină la curent cu evoluţia ta.
Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu reuşeşti să ajungi la o consultaţie prenatală programată, te rugăm să suni la clinică pentru reprogramare. Spre sfârşitul sarcinii, va trebui să te programezi mai des. În ultimele săptămâni, medicul de familie (GP), moaşa sau medicul de la spital te vor consulta probabil în fiecare săptămână.

Mişcările copilului

De regulă, mama începe să simtă mişcările copilului în săptămânile 18 - 22. La început, mişcările sunt foarte uşoare, iar pe măsură ce copilul creşte devin mai puternice. Mulţi sunt de părere că, spre sfârşitul sarcinii, copilul nu se mai mişcă deoarece nu mai are spaţiu. Dar această idee nu este corectă. Ar trebui să simţi cum copilul loveşte cu picioruşele în fiecare zi, până în ziua naşterii.

Dacă, spre sfârşitul sarcinii simţi mai puţin de 10 mişcări în cursul zilei (într-un interval de 12 ore), trebuie să mergi la spital, deoarece copilul trebuie monitorizat. Te rugăm să ceri informaţii suplimentare la unitatea de evaluare **Q** şi urgenţe, la numărul **01 817 1700.**

Clinici specializate

La Rotunda există o serie de clinici specializate care asigură cea mai bună îngrijire femeilor însărcinate. Clinicile sunt conduse de medicii primari sau de medici secundari specializaţi în probleme legate de sarcină. Ei sunt asistaţi de o moaşă cu bogată experienţă, care este gata să te ajute pe parcursul sarcinii.

Clinicile specializate care funcţionează în prezent sunt următoarele:

Clinica de cardiologie: Această clinică are profil combinat obstetrică şi cardiologie cu un medic primar obstetrician şi un specialist cardiolog de la spitalul Mater. Femeile care ştiu că suferă de o afecţiune cardiacă dinaintea sarcinii sunt îndrumate către această clinică încă de la începutul sarcinii. Moaşa care oferă asistenţă cardiologică te va programa la această clinică şi la departamentul de cardiologie din cadrul spitalului Mater pentru orice analize necesare în timpul sarcinii.

Clinica de endocrinologie: Această clinică are profil combinat obstetrică şi endocrinologie cu un specialist endocrinolog de la spitalul Mater. Femeile care ştiu că suferă de diabet sau de diabet instalat pe fondul unei sarcini anterioare sunt îndrumate către această clinică încă de la începutul sarcinii. Ar putea fi necesar să începi să iei insulină sau, dacă iei deja insulină, ar putea fi nevoie din când în când de o modificare a dozelor. Pe parcursul sarcinii este esenţial un bun control al nivelului glicemiei. Şi femeile cu afecţiuni ale tiroidei vor fi consultate în această clinică.

Prima consultaţie la această clinică va fi stabilită separat. Dacă suferi de diabet, vei fi ţinută sub observaţie pe toată perioada sarcinii de o moaşă de specialitate. Moaşa îţi va da un număr de telefon pentru contact direct şi un număr de pager întrucât va trebui să iei săptămânal legătura cu ea. Vei ţine legătura şi cu un nutriţionist care te va ajuta să ţii sub control nivelul glicemiei.

Dacă ai probleme cu tiroida, endocrinologul te va consulta la începutul sarcinii căci probabil va trebui să ţi se modifice medicaţia.
Clinica pentru epilepsie: Femeile care suferă de epilepsie trebuie să-şi programeze prima consultaţie cât mai repede cu putinţă pentru a putea fi îndrumate spre un medic obstetrician care le va acorda asistenţă pe parcursul sarcinii. Crizele de epilepsie se pot înmulţi în timpul sarcinii sau pot reapărea. Probabil va trebui să ţi se modifice medicaţia. Va fi elaborat un plan de reducere a posibilităţii crizelor în timpul sarcinii şi al travaliului.
Clinica medicală: O echipă de medici specialişti de la spitalul Beaumont oferă asistenţă femeilor hipertensive, cu afecţiuni ale rinichilor şi cu infecţii ale tractului urinar. Dacă eşti deja în evidenţele spitalului Beaumont pentru una dintre aceste afecţiuni, vei fi transferată la clinica obstetrico-medicală încă de la începutul sarcinii.
Clinica pentru femei cu sarcină multiplă: Femeile cu sarcină multiplă (gemeni sau mai mulţi) vor fi îndrumate spre această clinică după prima consultaţie. Această clinică este condusă de un medic primar obstetrician. Ca parte a îngrijirii tale, ţi se vor face cu regularitate ecografii pentru a verifica greutatea, poziţia şi sănătatea copiilor tăi.
Clinica pentru pierderi de sarcină recurente: Femeile care au pierdut trei sau mai multe sarcini la rând sunt îndrumate către această clinică imediat ce este confirmată o sarcină. Moaşa şi medicul secundar vor oferi sprijin emoţional şi fizic în primele faze ale sarcinii, înainte de a transfera îngrijirea ta clincii de obstetrică obişnuite.
Clinica pentru dependenţa de substanţe: Acest serviciu este disponibil pentru femeile dependente de drogurile recreaţionale. În cadrul clinicii, un medic obstetrician, un medic secundar, moaşa şi un asistent medico-social sunt gata să te ajute. Moaşa te va ajuta să urmezi, dacă este cazul, tratamentul cu metadonă pe parcursul sarcinii.
Clinica pentru adolescente: Toate adolescentele sub 18 ani pot beneficia de serviciile acestei clinici, care are un medic primar obstetrician, un medic secundar, o moaşă şi un asistent medico-social gata să te ajute. Moaşa care face programări te va îndruma spre această clinică şi îţi va da informaţiile necesare despre acest serviciu. În plus, vei primi un număr de telefon de contact direct al moaşei care se ocupă de asistenţa adolescentelor pentru a-i telefona sau a-i trimite un mesaj dacă eşti îngrijorată cu privire la sarcină. Se organizează cursuri de educaţie pentru părinţi adolescenţi şi, dacă doreşti, poţi să participi la ele împreună cu partenerul tău sau cu un prieten. Moaşa îţi va vorbi despre aceste cursuri.

Clinica pentru tromboză: Această clinică este deschisă pentru femeile cărora li s-a depistat un cheag de sânge pe parcursul acestei sarcini sau în trecut. Ea oferă asistenţă şi femeilor care suferă de un sindrom hemoragic (sau care au în familie persoane cu asemenea sindroame hemoragice). Această clinică este condusă de un medic secundar specialist, o moaşă şi un hematolog. S-ar putea să fii îndrumată spre această clinică în urma examinării istoricului tău medical şi al familiei tale cu ocazia primei consultaţii.

Clinica pentru afecţiuni virale: Femeile purtătoare de viruşi în sânge precum hepatita B sau C, sifilis sau HIV sunt îndrumate spre această clinică. La această clinică îşi oferă serviciile un medic primar obstetrician, un medic secundar, o moaşă, un asistent medico-social şi o echipă medicală de la spitalul Mater. Moaşa îţi va oferi asistenţă de profil dar şi pe plan emoţional pe întreaga durată a sarcinii.
Toate aceste clinici sunt situate în cadrul departamentului principal pentru pacienţi externi al spitalului Rotunda. Programările se fac cu ajutorul personalului de la triaj din cadrul departamentului pentru pacienţi externi sau prin telefon, la numerele **01 873 0596** sau **01 873 0632.**

Femei cu necesităţi speciale

Pentru a ne asigura că femeile cu necesităţi speciale, de pildă cu deficienţe de auz sau de vedere, cu tulburări locomotorii sau de vorbire, au parte de un tratament nediferenţiat la maternitatea noastră, o varietate de facilităţi sunt disponibile, precum:

- locuri de parcare rezervate pentru persoane cu dizabilităţi în apropierea intrării principale a spitalului;
- toalete pentru persoane în scaun cu rotile chiar în zona recepţiei spitalului;
- persoanele nevăzătoare pot fi însoţite de câini-călăuză şi pot primi îndrumarea necesară;
- la cerere, se poate asigura comunicarea în limbajul semnelor;
- femeile care nu vorbesc limba engleză pot beneficia de serviciile unui interpret;
- cursuri particulare de educaţie parentală pot fi puse la dispoziţie;
- de luni până vineri este disponibil un asistent medico-social

Dacă ai o necesitate specială şi ai nevoie de ajutor, te rugăm să apelezi la un membru al personalului care va fi încântat să te ajute. Cu permisiunea ta, vom nota necesităţile tale în fişa medicală pentru ca echipa să ştie ce ajutor îţi este necesar în timpul spitalizării tale.

Unităţi şi servicii specializate

Unitatea pentru faza incipientă a sarcinii

The early pregnancy unit (EPU) (Unitatea pentru faza incipientă a sarcinii) este un departament specializat al spitalului care se ocupă de problemele din faza incipientă a sarcinii. Cele mai frecvente probleme sunt hemoragiile sau durerile vaginale. Nu ar trebui să te îngrijorezi dacă sângerezi puţin în faza incipientă a sarcinii, îndeosebi dacă sângerarea nu durează mult. Totuşi, acesta ar putea fi primul indiciu al unei probleme, precum riscul de a pierde sarcina. Pierderea sarcinii este cea mai frecventă complicaţie a sarcinii şi afectează 15 - 20 de femei însărcinate din 100.

Personalul unităţii pentru faza incipientă a sarcinii poate face o evaluare completă a problemelor cu care te confrunţi. Ei vor discuta cu tine despre simptomele pe care le ai şi îţi vor face un examen fizic. Scopul lor este să îţi redea încrederea, fără a trebui să te interneze în spital. Medicul îţi va face o ecografie, iar în unele cazuri o ecografie transvaginală şi una transabdominală. Vei fi rugată să vii la clinică cu vezica urinară plină. E posibil să ţi se ia sânge pentru unele analize, însă rezultatele s-ar putea să nu fie disponibile imediat. Medicul îţi va comunica telefonic rezultatele analizelor fie în acea după-amiază, fie a doua zi. Dacă este necesar, vei fi reprogramată. Dacă rezultatele confirmă o pierdere de sarcină sau o sarcină ectopică (extrauterină), medicul şi moaşa îţi vor explica toate opţiunile de asistenţă disponibile. Dacă trebuie să fii spitalizată, echipa va face posibil acest lucru cât mai curând.

Unitatea pentru faza incipientă a sarcinii te va invita la o primă consultaţie şi în cazul în care în trecut ai pierdut o sarcină. Va fi efectuată o ecografie pentru a-ţi reda încrederea că această sarcină decurge normal.

Clinicile funcţionează pe bază de programări de luni până vineri, de la 7.30 am. Ai putea fi îndrumată spre această unitate de către medicul de familie (GP) sau de unitatea de evaluare şi urgenţe din

o

cadrul spitalului. Sau te poţi adresa direct la numărul de telefon **01 817 6846.** (Pentru a putea fi consultată în această unitate trebuie să fii cel puţin în a şasea săptămână de sarcină.) Dacă echipa

nu poate prelua apelul
tău, te rugăm să laşi un
mesaj cu numele şi
numărul tău de telefon
şi vei fi sunată cât mai
repede cu putinţă.

Unitate de diagnosticare prenatală

Majoritatea femeilor dau naştere la copii sănătoşi, totuşi circa trei dintre o sută de copii nou-născuţi au un defect congenital major. Aceste defecte se pot datora unei tulburări genetice sau cromozomiale. (Cromozomii

sunt structuri din interiorul celulelor corpului uman care poartă informaţiile ereditare, sau „reţeta" necesară alcătuirii unei persoane.) Unele femei vor solicita anumite teste pentru a stabili dacă au vreo problemă cu sarcina; altele sunt îndrumate spre această unitate dacă s-a constatat

vreo problemă în timpul ecografiei de rutină. Altele poate că au avut o problemă în timpul unei sarcini anterioare sau poate că un membru al familiei lor suferă de această tulburare genetică.
Între testele efectuate în această unitate se numără analizele sângelui, care

arată cât de mare este riscul unei afecţiuni grave pentru copilul tău. Însă aceste teste nu oferă un răspuns definitiv. Analizele sângelui sunt efectuate în anumite săptămâni ale sarcinii. Nu se efectuează niciodată un singur test, ci o serie de analize ale sângelui asociate cu ecografii.

Există teste care permit o diagnosticare definitivă. Amniocenteza este un test pe parcursul căruia se recoltează o cantitate mică de lichid amniotic din sacul din jurul copilului. Examinarea vilozităţilor coriale este un test pe parcursul căruia se recoltează o mostră de

ţesut, chorionic villi, din placentă. Ambele teste comportă un mic risc de pierdere de sarcină, iar medicii şi moaşele îţi vor face unele recomandări înainte de a efectua unul dintre aceste teste. Testele pot furniza informaţii importante pentru sănătatea ta şi pentru

gestionarea sarcinii. Întrucât sunt teste specializate, de obicei nu sunt puse la dispoziţia fiecărei femei însărcinate. Testele pentru depistarea unei eventuale anomalii, precum Sindromul Down, se fac contra cost. Pentru mai multe informaţii, contactează unitatea de diagnosticare prenatală de

luni până vineri, la numărul **01 872 6572.** Ai nevoie de un bilet de trimitere din partea medicului de familie (GP) sau a obstetricianului.

Unitatea de evaluare a fetusului

Dacă ai temeri privind mişcările copilului sau dacă depăşeşti termenul de

naştere, ai putea fi îndrumată spre această unitate în vederea unor analize. Moaşa va examina ritmul cardiac al copilului punându-ţi două centuri elastice în jurul burticii, care sunt conectate la un aparat. Aparatul va înregistra ritmul cardiac al copilului şi eventualele tale contracţii.

Această înregistrare se numeşte cardiotocograph (CTG) (electrocardiografie fetală) şi vei fi probabil rugată să te întorci peste câteva zile pentru a repeta înregistrarea.

Dacă ziua naşterii a venit iar tu nu ai intrat în travaliu, sarcina ta se numeşte acum „sarcină

postmatură" sau pur şi simplu sarcină peste termen. Aproape jumătate dintre femeile însărcinate nu au născut încă la 40 de săptămâni, dar majoritatea intră în travaliu în săptămâna următoare. Dacă în săptămâna 41 nu ai intrat încă în travaliu, va

trebui să fii consultată din nou în clinica prenatală.
La următoarea consultaţie ţi se va face o ecografie urmată de examen intern (vaginal) pentru a descoperi dacă cervixul (colul uterin) este pregătit suficient pentru travaliu. Medicul

ar putea separa membranele - aceasta procedură eliberează hormoni numiţi prostaglandine, care pot ajuta la începerea contracţiilor. În urma acestui examen, se vor lua măsuri să fii internată în spital pentru a ţi se induce travaliul.

Unitate asistenţă de zi

O Această unitate este deschisă de luni până vineri, de la ora 7.30 am. Sunt îndrumate aici femeile cărora trebuie să li se facă un test de toleranţă la glucoză, în urma căruia se va depista orice nivel de

intoleranţă la glucoză, sau femeile care au dezvoltat diabet în timpul sarcinii. În cazul în care eşti diagnosticată cu diabet, acesta poate fi controlat prin dietă şi exerciţii fizice ori poate necesita un tratament cu insulină pe durata sarcinii.

Dacă la prima consultaţie se decide că trebuie să-ţi fie testată toleranţa la glucoză, ţi se va face o programare în această unitate la circa 28 de săptămâni pentru patru analize ale sângelui. Vei fi rugată să te prezinţi la ora 7.30 am, pe nemâncate. Vei fi

în unitate timp de patru ore. Vei primi dinainte instrucţiuni scrise în legătură cu tot ceea ce trebuie să faci pentru a te pregăti pentru aceste teste.
Femeile depistate cu hipertensiune vor trebuie să vină în această unitate de

zi pentru alte evaluări. Acest serviciu este pus la dispoziţie începând cu ora 11.30 am. Va fi nevoie de aproape patru ore pentru toate evaluările. În timpul consultaţiei, moaşa îţi va controla tensiunea

de mai multe ori şi va verifica sănătatea copilului înregistrându-i ritmul cardiac, procedură numită electrocardiografie fetală (CTG).

Ţi se va face un test al urinei, pentru a depista

prezenţa proteinelor, dar şi câteva analize ale sângelui. În final, moaşa va discuta rezultatele testelor cu medicul. În funcţie de rezultate, ai putea fi internată în spital pentru alte

6

Informații și asistență pentru femeile

insarcinatCursuri de educaţie parentală

Cursurile de educaţie parentală ajută la dezvoltarea încrederii în sine, încurajându-i pe părinţii care aşteaptă un copil să îşi sporească cunoştinţele despre diversele aspecte ale sarcinii. Cursurile sunt ţinute de moaşe cu experienţă şi fizioterapeuţi. Un nutriţionist şi un asistent social oferă şi ei ajutor şi sfaturi la primul curs, care este doar pentru viitoarele mămici.

Cursurile îmbracă forma unor discuţii interactive şi relaxate şi demonstraţii. Ele îi ajută pe părinţi să fie mai implicaţi în legătură cu sarcina. Totodată, cursurile contribuie la risipirea temerilor prin explicarea schimbărilor fizice şi emoţionale care au loc pe parcursul sarcinii. Ţi se oferă posibilitatea unui schimb de experienţă cu alte persoane, dobândind astfel încrederea şi abilităţile necesare pentru a privi experienţa naşterii şi pe cea de părinte ca o experienţă pozitivă.

Le încurajăm pe toate femeile însărcinate să participe la cursurile de educaţie parentală. La prima consultaţie, vei fi invitată să participi la cursul introductiv (numai pentru viitoarele mămici). Celelalte cinci cursuri vor începe cu zece săptămâni înainte de naşterea copilului. Cursurile se ţin în spital, o dată pe săptămână şi durează două ore. Dacă partenerul tău nu poate să participe, poţi veni însoţită de un prieten sau de o rudă.

Iată subiectele dezbătute la cursurile de educaţie parentală:

- alimentaţia sănătoasă în timpul sarcinii exerciţii
- fizice în timpul sarcinii poziţia corpului şi prevenirea
- durerilor de spate îngrijirea şi sănătatea femeii
- însărcinate
- un tur al sălilor de naşteri (în funcţie de volumul de lucru în acel
- moment) semnele de travaliu şi internarea în spital tehnici de
- gestionare a travaliului tehnici de relaxare
- îngrijirea în timpul etapelor travaliului, inclusiv alinarea durerilor
- hrănirea şi înţărcarea copilului îngrijirea nou-născutului masajul
- copilului
- exerciţii pentru perioada postnatală
- acomodarea cu rolul de părinte - aspecte emoţionale şi psihologice
- acasă cu copilul tău nou-născut planificare familială
- întoarcerea la serviciu şi opţiuni de îngrijire a copilului

Cursurile de reactualizare a cunoştinţelor sunt destinate femeilor care au deja un copil. Dacă nu poţi participa la cursurile din spital, există şi cursuri care se ţin în comunitatea ta locală. Există şi cursuri pentru cuplurile cu necesităţi speciale (inclusiv pentru adolescente, pentru persoane cu deficienţe de auz sau de vedere, pentru persoane cu tulburări de vorbire şi pentru părinţi adoptivi). Este indicat să te înscrii din timp pentru toate cursurile întrucât participă foarte multe persoane la ele. Înscrierile pentru cursuri se pot

face la numărul **01 817 1787** de luni până vineri, între orele 9.00 am şi 4.00 pm. Pacienţii în **Q** regim privat trebuie să achite o taxă.

Informaţii despre alăptare

Spitalul Rotunda încurajează alăptatul drept cel mai sănătos mod în care o mamă îşi poate hrăni copilul. Potrivit studiilor, alăptatul este pentru copil un prim pas pe drumul spre o viaţă sănătoasă. Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) afirmă că alăptatul este cea mai bună formă de hrănire pentru nou- născuţi şi recomandă exclusiv alăptatul pentru primele şase luni de viaţă.

A hrăni copilul la sân înseamnă mai mult decât a-i da de mâncare. Relaţia extrem de apropiată care se creează între mamă şi copil în timpul alăptării poate contribui la dezvoltarea copilului pe plan emoţional, precum şi la formarea comportamentului său. În perioada prenatală, medicii şi moaşele vor discuta cu tine despre opţiunile de hrănire pentru a te ajuta să te decizi cum îţi vei hrăni copilul.

6

20 de motive întemeiate pentru a alege alăptatul

Pentru copii

1. Laptele matern conţine anticorpi care protejează copiii împotriva bolilor. Studiile au demonstrat că bebeluşii alăptaţi sunt mai puţin predispuşi la:
   deranjamente de stomac şi
   infecţii diaree

infecţii respiratorii şi ale urechii
boli precum pneumonie şi
meningită

2. Laptele mamei furnizează copilului toate substanţele nutritive în proporţiile corespunzătoare.
3. Proteina din laptele mamei conţine, în proporţiile corecte, toate proteinele necesare dezvoltării creierului şi sistemului nervos al copilului.
4. Proteina din laptele matern este mai uşor de digerat decât proteina din formula din lapte de vacă.
5. Alergia la laptele matern este foarte rară.
6. Riscul apariţiei Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) (Sindromul Morţii Subite a Sugarului) este mai mic la copiii alăptaţi.
7. Copiii alăptaţi sunt mai puţin predispuşi să dezvolte diabet insulino- dependent.
8. Copiii alăptaţi cel puţin şase luni sunt mai puţin predispuşi să dezvolte limfoame.
9. Copiii alăptaţi sunt mai puţin predispuşi să dezvolte alergii alimentare.
10. Alăptatul întârzie dezvoltarea dermatitelor, inflamaţiilor cronice ale pielii, mai ales la copiii ale căror rude au diverse alergii.
11. Potrivit studiilor, copiii născuţi prematur care au fost alăptaţi au obţinut un punctaj mult mai mare la testele de inteligenţă la vârsta de 1 an şi, respectiv, 8 ani faţă de copiii hrăniţi cu formula.
12. Alăptatul aduce multă alinare şi le conferă siguranţă copiilor care adesea plâng mai puţin întrucât sunt ţinuţi mai mult la piept.
13. Laptele matern nu necesită prepare; este întotdeauna pregătit în cantitatea potrivită şi la temperatura potrivită.

Pentru mame

14. Alăptatul face ca uterul mamei să revină mai repede la starea de dinainte de sarcină. Reduce şi fluxul sanguin după naştere.
15. Mamele care alăptează sunt mai puţin predispuse la cancer mamar.
16. Alăptatul protejează şi împotriva cancerului ovarian.

17. Prin alăptat, corpul mamei secretă anumiţi hormoni care favorizează crearea unei legături afective între mamă şi copil. Oxitocina reglează fluxul de lapte şi este asociată cu sentimente de căldură şi iubire, care, potrivit studiilor, stimulează dorinţa mamei de a-şi alăpta copilul. Prolactina este hormonul responsabil de producerea laptelui, dar şi a unei senzaţii plăcute, care o ajută pe mamă să se relaxeze.
18. Întrucât ovulaţia şi menstruaţia sunt amânate la femeile care îşi hrănesc copilul exclusiv prin alăptare, riscurile de a dezvolta o anemie sunt mai mici. În ţările în curs de dezvoltare, alăptatul continuă să fie o metodă contraceptivă mai eficientă decât altele.

Pentru toţi

19. Scutecele copiilor alăptaţi nu miros la fel de tare şi nu sunt la fel de murdare precum scutecele copiilor hrăniţi cu biberonul.
20. Alăptatul este metoda cea mai ecologică de hrănire; nu poluează aerul, apa şi pământul întrucât reduce producerea şi ambalarea laptelui artificial.

Asistent medico-social

Echipa de medical social worker (MSW) (asistenţi medico-sociali) furnizează sprijin şi consiliere tuturor femeilor şi familiilor care apelează la serviciile de maternitate, ginecologie şi pediatrie din cadrul spitalului. Ei te pot ajuta să beneficiezi de asistenţă practică şi dispun de informaţii actualizate privind grupurile de sprijin parental, serviciile comunitare şi diversele drepturi şi beneficii legate de sănătate.

Echipa MSW furnizează sprijin şi consiliere în probleme legate de sarcină careţi pot influenţa sănătatea, cum ar fi:

- sarcina neplanificată/sarcina-criză;
- gestionarea stresului/schimbării;
- probleme relaţionale;
- deces - pierderea sarcinii în faza incipientă, avort spontan, naşterea unui copil mort, moartea nou-născutului;
- consiliere pentru femeile care vin la unitatea de evaluare a fetusului, unitatea pentru faza incipientă a sarcinii sau la clinica pentru adolescente; şi
- suport pentru părinţi când copiii lor sunt internaţi în secţia de nou-născuţi.

Acest serviciu este confidenţial şi gratuit pentru toate femeile. Echipa de medici, moaşele şi alte cadre medicale te pot îndruma spre asistentul

medico- social. Poţi să vii la acest departament în ziua de consultaţie prenatală sau să-ţi faci programare la numărul **01 817 1722** .

Pentru viitorul tată

În cele nouă luni de sarcină ale femeii, bărbaţii pot încerca sentimente amestecate. Poate fi o perioadă frumoasă şi emoţionantă, dar şi una dificilă şi confuză, în special pentru cei care vor deveni prima oară taţi. Unii bărbaţi s-ar putea să nu ştie cum să-şi ajute partenera. Poate că îţi faci griji gândindu-te la costurile legate de sarcină şi de creşterea unui copil. Aminteşte-ţi că naşterea unui copil înseamnă şi multe recompense.
Printre gândurile bărbaţilor în timpul sarcinii se includ adesea:

- Voi fi un tată bun?
- Dacă lucrurile nu merg bine?
- Ce ar trebui să fac la naştere?
- Oare întreaga atenţie a partenerei mele se va îndrepta de-acum asupra copilului?
- Oare relaţiile dintre noi vor fi la fel după naşterea copilului?
- Voi mai putea ieşi cu prietenii să văd un meci sau să joc fotbal?

În timpul sarcinii este firesc ca tatăl să se simtă lăsat deoparte. Partenera ta se concentrează asupra a ceea ce se petrece cu corpul ei şi asupra necesităţilor ei, precum vizitele la moaşă sau la medic. Poate că nu ţi-ai dat seama până acum cât de mult depindeai de grija partenerei tale, însă acum, când atenţia ei este îndreptată asupra copilului, te-ai putea simţi singur. Este important să discuţi despre sentimentele tale cu partenera ta, iar unor bărbaţi le este greu.

Una dintre cele mai importante modalităţi de a-ţi susţine partenera este să te implici şi să găseşti moduri de a fi conectat cu sarcina. Mergând la consultaţiile prenatale şi la cursurile de educaţie parentală alături de partenera ta, vei obţine informaţiile necesare legate de numeroasele schimbări prin care trec partenera ta şi copilul. Cu cât tatăl ştie şi înţelege mai multe lucruri, cu atât va fi mai în măsură să discute, să pună întrebări şi să se implice în chestiunile legate de sarcină.

În faza incipientă a sarcinii, partenera ta ar putea fi foarte sensibilă şi s-ar putea irita pentru cel mai neînsemnat lucru. Aceasta se datorează schimbărilor hormonale rapide care au loc în fiinţa ei. Unele mirosuri şi gusturi i-ar putea face rău şi s-ar putea simţi epuizată. În faza a doua a sarcinii, partenera ta îşi va recăpăta energia. În ultimele luni, ea ar putea deveni din nou obosită şi irascibilă.
Şi bărbaţii pot avea simptome legate de sarcină - printre cele mai obişnuite numărându-se insomniile, indigestia şi senzaţia de greaţă. Aceste simptome sunt probabil cauzate de stres. Pe timpul sarcinii nu ar trebui să fumezi în prezenţa partenerei tale, întrucât, potrivit studiilor, fumatul pasiv dăunează partenerei şi copilului. Trebuie să-ţi încurajezi partenera să nu mai fumeze, să nu mai consume alcool, precum şi să

mănânce bine.

Prezenţa la naşterea copilului tău

Opinia generală este că toţi taţii sunt prezenţi la naşterea copilului, totuşi multor bărbaţi le este foarte greu să facă acest lucru şi se simt sub presiune să fie acolo. Trebuie să discuţi calm şi relaxat cu partenera ta, pentru a risipi confuzia care se acumulează, aşa încât sarcina şi naşterea să fie o experienţă a amândurora.
A-ţi vedea copilul venind pe lume este o experienţă de neuitat. După naştere, moaşa va pune copilul pe burtica mamei, iar tu vei fi încurajat să-l iei în braţe. Unii bărbaţi ezită de teamă să nu-i facă vreun rău micii

creaturi, dar nu-ţi fă griji; copilul nu este aşa de fragil precum crezi. Ţine copilul aproape şi nu te teme să-i simţi delicateţea pe pielea ta.
Mulţi bărbaţi se simt epuizaţi după naşterea copilului şi ar putea fi foarte sensibili. Este important să mergi acasă şi să te odihneşti după ce partenera ta şi copilul se instalează în salonul postnatal. Nu te gândi că trebuie să iei legătura cu toată lumea pentru a le da vestea cea mare. Organizează-te pentru a le spune mai întâi celor mai apropiaţi membri ai familiei, de pildă bunicilor, iar ei ar putea apoi să-i anunţe pe alţii. Şi tu trebuie să-ţi refaci energia pregătindu-te astfel să îţi aduci acasă partenera şi copilul.

Acasă după naştere

Ia-ţi liber de la serviciu când mama şi copilul vin acasă de la spital. Organizează- ţi timpul în aşa fel încât să laşi timp partenerei să se odihnească şi să te poţi ocupa tu de copil. Acasă, poţi să-ţi ajuţi partenera la curăţenie şi la pregătirea mesei. Aminteşte-ţi că locuinţa ta nu trebuie să fie perfectă, dar e bine să fie ordine. Poţi învăţa repede să schimbi scutecele şi să-i faci baie copilului, ceea ce va însemna enorm de mult pentru partenera ta, mai ales dacă ea alăptează. Roagă-i încă de la început pe membrii familiei să te ajute, pentru ca tu şi partenera ta să aveţi timp să vă bucuraţi de aceste momente speciale în care vă intraţi în rolul de părinţi şi să reuşiţi să vă cunoaşteţi copilul. Nu-ţi fie teamă să spui nu dacă vin prea mulţi musafiri, deoarece ei îţi pot obosi partenera.
După naştere, unele mame sunt cuprinse de o stare de melancolie numită „baby blues" sau depresie postnatală, deci trebuie să te aştepţi la schimbări de dispoziţie. Încearcă să-i acorzi cât mai mult sprijin, întrucât ea trece probabil prin cea mai dificilă provocare din viaţa ei. Şi tu ai nevoie de sprijin, prin urmare, fă-ţi timp să discuţi cu partenera ta şi cu prietenii. Un timp, copilul va trebui hrănit şi noaptea, ceea ce va însemna să vă treziţi din somn - aminteşte- ţi însă că va fi mai uşor cu trecerea timpului.

Încearcă să-ţi păstrezi simţul umorului, aminteşte-ţi că sunteţi un cuplu şi încercaţi să vă faceţi timp numai pentru voi doi. Copilul are multă nevoie de voi, dar nu uita că şi relaţia dintre tine şi partenera ta este importantă, aşadar, faceţi-vă timp să discutaţi şi despre alte lucruri. Şi relaţia voastră intimă contează. Relaţiile sexuale sunt, în multe cazuri, ultimul lucru la care se gândeşte o mamă care tocmai a născut; trebuie să fii înţelegător, întrucât e posibil să treacă săptămâni sau luni până când partenera ta se poate bucura din nou de relaţiile sexuale. Relaţia cu partenerul tău este un elementul esenţial pentru familie. Când părinţii sunt fericiţi împreună, şi copilul este fericit. Pune început bun, asigurându-te că rămâneţi aproape unul de celălalt, vă faceţi timp unul pentru celălalt şi îmbrăţişările voastre sunt o prioritate.

Uneori, schimbările care au loc în corpul tău în timpul sarcinii pot genera disconfort sau iritare. Sunt momente când, într-adevăr, simţi un mare disconfort şi eşti extrem de îngrijorată pentru tine şi copilul tău. Ai mereu încredere în discernământul tău şi nu ezita să iei legătura cu moaşa sau cu medicul în intervalul dintre consultaţiile programate. Această secţiune conţine unele informaţii despre probleme şi preocupări, minore şi majore, legate de sarcină.

Probleme minore în timpul sarcinii

Dureri de spate

Acestea apar deoarece ligamentele se înmoaie şi se întind în timpul sarcinii, solicitând mult articulaţiile părţii inferioare a spatelui şi pelvisului. Pe măsură ce sarcina înaintează, iei în greutate, iar poziţia corpului se schimbă pentru a facilita creşterea copilului. În urma solicitării spatelui pot apărea dureri. Exerciţiile uşoare de stretching, masajul sau împachetările fierbinţi pot ameliora durerea. De folos pot fi şi cursurile speciale de yoga pentru femei însărcinate, precum şi acupunctura. Când ai dureri mari de spate, ia legătura cu moaşa sau cu medicul, deoarece ar putea fi necesar să fii consultată de un fizioterapeut pentru un tratament de specialitate.

Pentru a preveni durerile de spate:

- nu ridica greutăţi mari;
- când trebuie să ridici obiecte, îndoaie-ţi întotdeauna genunchii şi ţine spatele drept;

- poartă pantofi cu tocuri mici sau fără toc, întrucât aceştia permit o mai bună distribuire a greutăţii.

•

Ameţeală

Poţi fi cuprinsă brusc de o stare de leşin sau ameţeală în orice perioadă a sarcinii, însă mai ales în primele săptămâni sau spre sfârşitul sarcinii. Aceasta se poate întâmpla când glicemia îţi scade, mai cu seamă dacă ai greţuri de dimineaţă. Mănâncă puţin şi des, la intervale regulate, şi bea multe lichide în această fază a sarcinii. Tensiunea îţi poate scădea dacă stai un timp întinsă pe spate sau dacă te ridici brusc din pat sau de pe scaun. Pentru a scăpa de starea de ameţeală, aşează-te cu capul între genunchi sau culcă-te pe o parte. Încearcă să eviţi locurile foarte calde, nu sta mult în picioare şi nu-ţi schimba brusc poziţia.

Greutate în respiraţie

În timpul sarcinii s-ar putea să constaţi că orice efort fizic este prea mare şi că îţi poate cauza greutate în respiraţie. Aceasta se datorează faptului că fătul, aflat în continuă creştere, apasă pe diafragmă, împiedicându-te să respiri profund. În acest caz, opreşte-te din treabă şi respiră încet ca să tragi în piept cantitatea necesară de oxigen. Nu este niciun risc pentru copilul tău.

Constipaţie

În timpul sarcinii, nivelul de progesteron este ridicat şi poate încetini procesele intestinale, ducând la constipaţie. Pentru a preveni sau a scăpa de constipaţie trebuie să bei multă apă, să mănânci zilnic fructe şi legume proaspete şi să incluzi în dieta ta alimente bogate în fibre. Evită dulciurile şi grăsimile şi încearcă să faci cu regularitate exerciţii fizice.

Hemoroizi

Sunt vene umflate din jurul anusului care îţi pot provoca mâncărimi, dureri sau sângerări. Ai putea simţi nişte protuberanţe în jurul anusului. Din cauza hemoroizilor, defecarea ar putea fi anevoioasă şi dureroasă. Pentru a atenua umflăturile şi a reduce durerea, foloseşte o cremă hemoroidală din farmacii sau aplică o compresă rece. Ai grijă să nu te constipi şi evită să stai mult timp în picioare.

Dureri de cap

Acestea sunt frecvente în timpul sarcinii, îndeosebi în primele săptămâni. Sunt cauzate de schimbările hormonale şi de creşterea

fluxului sanguin. Bea multă apă, odihneşte-te cât mai mult şi fă exerciţii fizice uşoare care ajută la alinarea

durerii. Dacă durerile de cap nu cedează, informează moaşa sau medicul, deoarece ar putea fi vorba de o problemă mai serioasă. (Vezi secţiunea despre problemele grave în timpul sarcinii din partea a doua a acestui capitol.)

Arsuri la stomac

Sunt cauzate de schimbările hormonale din corpul tău şi de creşterea uterului care presează pe stomac. Sfincterul din capătul superior al stomacului se relaxează pe parcursul sarcinii, determinând creşterea nivelului de acid. Încearcă să mănânci puţin, dar regulat, şi evită grăsimile şi mâncarea condimentată.

La farmacii există medicamente eliberate fără reţetă (simple substanţe antiacide) care îţi pot atenua arsurile stomacale. Citeşte întotdeauna cu atenţie prospectul şi asigură-te că nu depăşeşti doza recomandată. Farmacistul îţi va putea da informaţii despre produsul cumpărat.

Cârcei

Se manifestă prin dureri acute în pulpa sau laba piciorului, care apar mai ales noaptea. Pentru a scăpa de cârcei, îndoaie genunchiul şi/sau glezna şi trage degetele de la picioare în sus, spre gleznă. Şi masarea zonei afectate poate atenua durerea. Dacă durerea din pulpa piciorului

persistă sau dacă ţi se umflă picioarele, ia legătura cu moaşa sau cu medicul.

Greaţa sau răul de dimineaţă

Sunt foarte frecvente în primele faze ale sarcinii. Unele femei se simt rău sau vomită dis-de-dimineaţă. Altele au aceste simptome toată ziua sau doar seara. Cauza o constituie schimbările hormonale din faza incipientă a sarcinii şi de obicei simptomele dispar pe la 12 - 14 săptămâni. Încearcă să mănânci un biscuit simplu sau o felie de pâine prăjită, mănâncă puţin şi des. Bea multe lichide pentru a nu te deshidrata. Pentru majoritatea femeilor răul de dimineaţă este trecător. Alte femei însă nu pot tolera nicio mâncare sau lichid în stomac, li se face rău şi trebuie să se interneze în spital pentru tratament.

Hemoragie nazală

Unele femei suferă de hemoragie nazală în timpul sarcinii din cauza creşterii nivelului de hormoni. De obicei, hemoragia încetează prin strângerea nărilor între degetul mare şi arătător. Dacă hemoragia persistă sau este greu de oprit, te rugăm să te adresezi moaşei sau medicului.

Prurit

Acesta este cauzat de creşterea fluxului sanguin la nivelul pielii şi de întinderea pielii de pe burtică. Pentru a diminua mâncărimile, aplică o soluţie de calamină din farmacie. Dacă pruritul este sever sau nu cedează, informează moaşa sau medicul, deoarece ar putea fi vorba de o problemă mai serioasă. (Vezi secţiunea despre problemele grave în timpul sarcinii din partea a doua a acestui capitol.)

Vergeturi

Apar în jurul burticii, sânilor şi în partea superioară a picioarelor. Când pielea se întinde în timpul sarcinii, unele fibre ale pielii se rup, rezultând vergeturi roşiatice de forma unei pânze de păianjen. Acestea se pot produce în orice fază a sarcinii, în funcţie de tipul de piele. Unor femei le face bine să se ungă cu uleiuri sau creme în zona respectivă, dar în cazul altora, vergeturile sunt inerente sarcinii. Ele se vor atenua treptat după naştere.

Glezne şi mâini umflate

Fenomenul apare de obicei spre sfârşitul sarcinii întrucât corpul reţine mai multe lichide, iar circulaţia este împiedicată din cauza presiunii produse de creşterea copilului. Apare mai frecvent când este foarte cald şi seara, mai ales dacă ai stat mult în picioare. Pentru a-l preveni, evită să stai mult în picioare, aşează-te ori de câte ori poţi şi evită încălţămintea cu toc înalt. Exerciţiile pentru picioare pot contribui la atenuarea disconfortului. Acest fenomen poate fi şi un indiciu de preeclampsie. (Vezi secţiunea despre problemele grave în timpul sarcinii din partea a doua a acestui capitol.)

Candidoza vaginală

Candidoza vaginală este o infecţie micotică vaginală, cauzată de o ciupercă numită Candida. Se manifestă prin scurgeri vaginale vâscoase şi mâncărimi în zonele din jur. Apare adesea în timpul sarcinii, întrucât nivelul de ridicat de estrogen reduce aciditatea vaginală. Pentru a atenua aceste simptome, foloseşte o cremă antifungică disponibilă în farmacii şi poartă lenjerie din bumbac. Consumul de iaurt natural ajută la prevenirea candidozei vaginale. Aplicat pe zona afectată, acesta poate reduce şi mâncărimea.

Probleme ale dinţilor şi gingiilor

Unele femei pot avea sângerări ale gingiilor cauzate de placa bacteriană de pe dinţi. Din cauza schimbărilor hormonale din timpul sarcinii, placa bacteriană duce la inflamarea gingiilor şi la sângerări. Folosirea apei de gură reduce acumularea plăcii bacteriene; se recomandă să foloseşti o periuţă de dinţi mai moale. Evită băuturile care conţin zahăr şi dulciurile. Mergi la stomatolog pentru mai multe sfaturi.

Incontinenţă urinară

Uneori, când strănuţi, tuşeşti sau râzi, e posibil să scapi involuntar puţină urină. Fenomenul este cauzat de înmuierea ligamentelor şi de presiunea pe care copilul aflat în creştere o exercită asupra vezicii tale urinare. Dacă te confrunţi cu această problemă, ia legătura cu moaşa sau cu medicul, care îţi vor recomanda un fizioterapeut; ţi s-ar putea prescrie nişte exerciţii pentru zona pelviană care să ajute la tonifierea muşchilor. La cursurile de educaţie parentală sunt prezentate exerciţii pentru prevenirea acestui fenomen.

Vene varicoase

Acestea apar în timpul sarcinii deoarece nivelul crescut de hormoni relaxează pereţii vaselor sanguine, iar venele se umflă şi dor. Sunt mai frecvente la nivelul picioarelor, dar pot apărea şi la vulvă (în jurul orificiului vaginal). Greutatea copilului aflat în creştere presează asupra venelor. Încearcă să nu stai prea mult în picioare şi nu sta picior peste picior. Ciorapii medicinali atenuează disconfortul produs de venele varicoase.

Probleme grave în timpul sarcinii

Dureri abdominale

Durerile abdominale pot fi asociate cu dilatarea uterului; totuşi, o durere acută şi persistentă în faza incipientă a sarcinii poate indica o sarcină ectopică (extrauterină), care necesită asistenţă medicală urgentă. Spre sfârşitul sarcinii, durerea abdominală poate fi un indiciu că intri în travaliu. Poate indica şi o infecţie a tractului urinar (la rinichi) sau hipertensiune. Dacă ai dureri abdominale severe sau care durează de câteva ore, ia legătura cu moaşa sau cu medicul.

Hemoragii

Hemoragia vaginală poate avea loc în orice fază a sarcinii şi nu este normală. Aproape una din patru femei are o formă de hemoragie vaginală în primele trei luni, variind de la o scurgere maronie la una de un roşu-aprins sau, uneori, la cheaguri de sânge. În majoritatea cazurilor, sângerarea se va opri, iar sarcina va evolua fără probleme până la termen. Însă, dacă ai o scurgere vaginală şi/sau dureri abdominale, trebuie să iei legătura cu moaşa sau cu medicul.

În faza incipientă a sarcinii, sângerarea poate indica riscul unei pierderi de sarcină sau al unei sarcini ectopice. Trebuie să mergi la unitatea de evaluare şi urgenţe sau la unitatea pentru faza incipientă a sarcinii. Ţi se va face o ecografie pentru a se depista cauza sângerării.

Spre sfârşitul sarcinii, sângerarea poate semnala că placenta s-a fixat de partea inferioară a uterului sau că o parte din placentă s-a desprins de peretele uterului. Pot apărea sângerări uşoare şi datorate schimbărilor de la nivelul cervixului. Dacă ai o scurgere vaginală în timpul sarcinii, trebuie să iei legătura cu moaşa sau cu medicul.

Cheaguri de sânge

Durerile şi umflăturile pulpei piciorului pot indica o tromboză venoasă profundă (cheag de sânge), o afecţiune foarte gravă care necesită asistenţă medicală urgentă. Femeile însărcinate care intenţionează să facă un drum lung cu avionul trebuie să poarte şosete/ciorapi medicinali deoarece sunt mai predispuse la formarea de cheaguri de

sânge. În timpul călătoriei este important să bei multe lichide şi să-ţi mişti picioarele. Un cheag de sânge poate cauza şi dureri în piept şi greutate în respiraţie; de aceea este important să te adresezi medicului dacă ai unul dintre aceste simptome.

Preeclampsie

Hipertensiunea poate apărea în orice fază a sarcinii. Prezenţa proteinei în urină este cunoscută drept preeclampsie. Aceasta se poate produce mai ales în ultimele trei luni de sarcină. La fiecare consultaţie prenatală, se urmăresc simptomele hipertensiunii. Multe femei cu o formă uşoară de preeclampsie se simt relativ bine. Unele femei acuză dureri de cap, vedere înceţoşată şi/sau dureri abdominale. Dacă eşti diagnosticată cu preeclampsie, ai putea fi ţinută sub observaţie într-o unitate de asistenţă de zi ca pacient extern sau ai putea fi internată în spital. E posibil să fie necesară naşterea copilului înainte de termen.

Mişcări reduse al fetusului

Ar trebui să simţi mişcările copilului de cel puţin 10 ori într-un interval de 12 ore, în fiecare zi din ultimele trei luni de sarcină. Dacă observi că mişcările devin mai rare sau nu mai remarci nicio mişcare ore întregi, trebuie să iei imediat legătura cu spitalul. Vei fi rugată să vii la unitatea de evaluare şi urgenţe, unde moaşa va monitoriza bătăile inimii copilului - procedeu numit cardiotocograph (CTG) (electrocardiografie). După consultaţie, ai putea fi rugată să ţii o evidenţă a mişcărilor copilului.

Prurit sever

Pruritul poate fi o problemă obişnuită în timpul sarcinii. Totuşi, în cazul unor femei, acesta poate fi un simptom al colestazei de sarcină, o afecţiune gravă a ficatului. Dacă ai o erupţie cutanată supărătoare, ia legătura cu moaşa sau medicul.

Traume la nivelul abdomenului

În cazul în care cazi sau eşti lovită în burtică, trebuie să mergi imediat la spital pentru a se vedea dacă tu şi copilul sunteţi în afara oricărui pericol. Pentru a reduce riscul vătămării copilului în cazul unui accident rutier, asigură-te că porţi corect centura de siguranţă. (Vezi capitolul 2 - Cum să-ţi păstrezi sănătatea în timpul sarcinii.) În funcţia de grupa ta sanguină, ai putea solicita o soluţie injectabilă de anti-D pentru a te proteja de anticorpii care se dezvoltă în sângele tău.

Deşi această secţiune nu epuizează problemele care pot apărea în timpul sarcinii, ea oferă câteva informaţii despre multe dintre dificultăţile caracteristice acestei perioade. Dacă ai unele preocupări sau dacă simptomele persistă, discută cu medicul sau cu moaşa. Bazează-te întotdeauna şi pe instinctul tău.

Unitatea de evaluare şi urgenţe

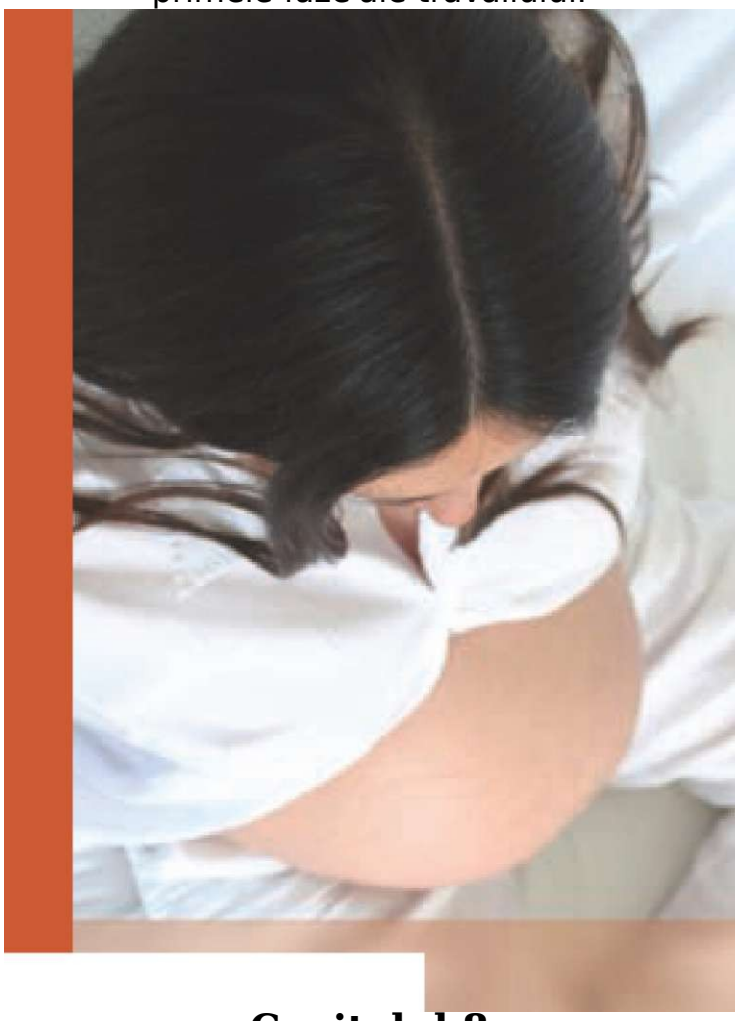
Unitatea de evaluare şi urgenţe furnizează non-stop consultaţii şi servicii de evaluare a femeilor care se prezintă cu semne de travaliu, complicaţii ale sarcinii, urgenţe ginecologice, dar şi a femeilor aflate în perioada postnatală.

Moaşa va analiza fişa medicală şi te va întreba despre problema ta actuală. Te va examina şi evalua pentru a afla cât de repede trebuie să fii examinată de un medic; vei fi consultată cât mai repede posibil, în funcţie de urgenţele medicale. Prin urmare, dacă ai o problemă minoră, e posibil să fie nevoie să aştepţi puţin. Te rugăm să vii însoţită doar de o persoană, întrucât sala de aşteptare este mică.

Poţi suna oricând la unitatea de evaluare şi urgenţe la numărul **01 817 1700.** Aminteşte-ţi să aduci cu tine fişa medicală la fiecare consultaţie în spital.

Salonul prenatal general

Dacă se depistează o problemă care necesită supravegherea şi monitorizarea ta şi a copilului, este posibil să fii internată în salonul prenatal general după examinarea în unitatea pentru pacienţii externi sau în unitatea de evaluare şi urgenţe. Medicul şi moaşele vor discuta cu tine despre rezultatele analizelor şi despre un eventual tratament. În salon există şi un separeu cu şase paturi unde se pot acorda îngrijiri femeilor care trebuie internate în spital în primele faze ale travaliului.



Capitolul 8

Pregăti rea pentru travaliu

Travaliul şi naşterea copilului tău se numără printre cele mai emoţionante perioade pe care le traversezi în viaţă. După toate săptămânile de aşteptare şi de planuri, vine în sfârşit ziua cea mare. La sfârşitul acestei perioade, îţi vei ţine în braţe copilul care a dat din picioruşe în tine luni de zile.

Travaliul diferă întotdeauna de la o femeie la alta. Deşi este greu să anticipăm exact cum va fi această perioadă pentru tine, în această secţiune vom parcurge următoarele subiecte:

- planuri privind naşterea; cum să-ţi pregăteşti bagajul pentru travaliu;
- semnele de travaliu;
- cum să suporţi acasă primele faze ale travaliului; şi când să contactezi spitalul.

Această secţiune este doar un ghid. Moaşa sau medicul tău îţi vor da mai multe sfaturi personale spre sfârşitul sarcinii.

Planuri privind naşterea

Un plan privind naşterea este o modalitate pentru tine de a evidenţia cerinţe concrete pe care le-ai putea avea pentru perioada travaliului şi a naşterii. Nu trebuie neapărat să ai un plan privind naşterea - obiectivul nostru este ca tu să ai o naştere cât mai naturală cu putinţă. Totuşi, după ce ai terminat cursurile de educaţie parentală, s-ar putea să doreşti să-ţi faci un plan privind naşterea.
Este foarte important să discuţi cu moaşa sau cu medicul tău despre planul tău privind naşterea cu mult înainte de a intra în travaliu. Această discuţie îi va da fiecăruia posibilitatea să cunoască cerinţele tale şi să ajungeţi la un acord asupra lor. Dacă există domenii în care spitalul nu ar putea satisface o anumită cerinţă, ţi se vor oferi explicaţiile de rigoare. La încheierea discuţiei, moaşa sau medicul tău va semna planul tău privind naşterea, iar o copie va fi pusă la fişa ta medicală. Este important să ai o minte deschisă în ce priveşte travaliul şi naşterea. Obiectivul nostru este să lucrăm cu tine în parteneriat şi să te ţinem la curent şi implicată în ce priveşte îngrijirea ta în timpul travaliului şi al naşterii.

Pregătirea bagajului

Recomandarea noastră este ca, odată ce ai ajuns în ultima lună de sarcină, să-ţi pregăteşti bagajul pentru ziua cea mare. Trebuie să decizi ce anume vei lua pentru tine şi pentru copil. Te rugăm să-ţi aminteşti că spaţiul disponibil în saloane este limitat, deci bagajul trebuie să fie mic. Unele femei au un bagaj pentru travaliu şi naştere şi un alt bagaj pentru şederea în spital după naştere. Aminteşte-ţi că, în cazul în care uiţi ceva, partenerul tău îţi poate cumpăra lucrul respectiv de la un magazin din apropiere.
Dacă ai acasă fişa ta medicală, te rugăm să o ţii lângă bagajul tău şi să nu uiţi să o iei la tine când vii la spital.

Bagajul pentru travaliu şi naştere

O cămaşă de noapte lejeră sau un tricou lung vechi;

Lenjerie intimă de unică folosinţă; Şosete călduroase,

papuci de casă şi un capot subţire; Agrafe şi perie de

păr;

Trusa de toaletă - gel de duş, burete de baie, periuţă şi pastă de dinţi, deodorant etc;

Absorbante igienice de maternitate;

Prosop mare, de culoare închisă;

Pijamale proaspete pe care să le porţi după naştere (ideal ar fi să se încheie în faţă pentru alăptat) şi un sutien pentru alăptare;

Salopetă pentru copil, vestă, cardigan, căciuliţă şi scutece pentru copil;

Lista cu numerele de telefon ale familiei şi prietenilor;

Aparat foto şi baterii;

Bani pentru aparatele de taxare din parcări.

Telefoanele mobile trebuie închise în sala de naşteri deoarece ar putea interfera cu echipamente esenţiale de monitorizare.

Bagajul pentru şederea ta în spital

Pentru mamă	**Pentru copil**
Pijamale/cămăşi de noapte	Salopete sau pijamale
proaspete pentru fiecare zi	pentru copil
Lenjerie intimă de unică folosinţă	Scutece
Absorbante igienice de maternitate	Veste
Sutiene şi pernuţe pentru sutien	Cardigan
Chiloţi	Vată
Trusa de toaletă	Prosop de baie
Prosop mare, de culoare închisă	Căciuliţe şi bavete pentru copil
Haine lejere pentru a merge acasă	Îmbrăcăminte pentru a merge acasă

Semne de travaliu

Când va începe travaliul?

Majoritatea femeilor vor intra în travaliu natural între săptămânile 37 - 42 de sarcină. Nu există nicio modalitate de a prevedea cu exactitate când va începe travaliul; ştim însă că, de obicei, femeile care sunt la prima naştere trec de săptămâna a 40-a. Dacă sarcina

ta trece de data probabilă a naşterii, nu trebuie să te îngrijorezi atâta vreme cât te simţi bine, iar copilul tău se mişcă şi dă din picioare. Ai grijă să vii la toate consultaţiile prenatale mai ales spre sfârşitul sarcinii.

Mişcările copilului

Copilul se va mişca în burtica ta chiar până în momentele dinainte de naştere. La sfârşitul sarcinii, tipul de mişcări s-ar putea schimba şi s-ar putea simţi mai mult ca nişte lovituri, împunsături sau răsuciri. Copiii nu încetează să se mişte înainte de travaliu! Ei ar putea avea şi perioade de somn, dar acestea durează cel mult între 45 de minute şi o oră.

Dacă nu eşti sigură cu privire la mişcările copilului tău, există câteva lucruri pe care le poţi face pentru a-l trezi:

- freacă-ţi uşor burtica şi vorbeşte cu copilul tău;
- bea puţină apă rece sau mănâncă ceva dulce; sau
- fă o baie sau un duş cald.

Adesea, aceste lucruri vor trezi copilul, iar mişcările normale vor reîncepe. Vei cunoaşte foarte bine felul în care se mişcă copilul tău. Dacă eşti îngrijorată cu privire la numărul sau tipul de mişcări pe care le simţi, te rugăm să iei legătura cu moaşa, cu medicul tău sau cu unitatea de evaluare şi urgenţe. Este foarte important să conştientizezi mişcările copilului tău, îndeosebi la sfârşitul sarcinii.

Ruperea apei

În cazul unor femei, faptul că li se rupe apa este primul semn că se întâmplă ceva. Uneori este evident că ţi s-a rupt apa deoarece îţi uzi lenjeria intimă sau patul. (De fapt, spre sfârşitul sarcinii este bine să dormi cu un prosop sub tine pentru a nu strica salteaua.)
Totuşi, multor femei le este greu să-şi dea seama dacă într-adevăr li s-a rupt apa. Multe femei spun că se simt „umede jos" din cauza unei secreţii vaginale mai mari care este normală la sfârşitul sarcinii. Dacă trebuie să-ţi pui un absorbant igienic din cauza cantităţii de lichid pe care o elimini, trebuie să vezi dacă nu cumva ţi s-a rupt apa. O modalitate de a verifica acest lucru este să faci un duş, să usuci bine zona vaginală şi să-ţi pui un absorbant igienic de maternitate. Dacă tamponul respectiv devine imediat umed sau ud, trebuie să suni la unitatea de evaluare şi urgenţe şi să ceri informaţii suplimentare.

Când se rupe apa, lichidul ar putea fi limpede sau galben-pai. Uneori apa ar putea avea o uşoară nuanţă de roz. Acest lucru este normal şi nu trebuie să intri în panică. Totuşi, trebuie să suni la unitatea de evaluare şi urgenţe şi să ceri informaţii suplimentare. Dacă ţi s-a rupt apa, de obicei ţi se va recomanda să vii la o consultaţie pentru a ne asigura că tu şi copilul sunteţi bine. Dacă lichidul este verzui sau verde-maroniu ori conţine mult sânge, trebuie să vii imediat la unitatea de evaluare şi urgenţe. Te rugăm să-ţi aminteşti să iei la tine absorbantele igienice pătate pentru a fi examinate de moaşă sau de medic.
Secreţie sangvinolentă - când cervixul (gâtul uterului) începe să se întindă, un dop de mucus ar putea fi eliminat. De obicei, acest dop sau „secreţie sangvinolentă" este pătat de sânge şi lipicios. Petele respective sunt de sânge vechi de culoare maronie sau roz deschis. Multe femei spun că această secreţie sangvinolentă seamănă cu începutul sau cu sfârşitul menstruaţiei lor. Nu ar trebui să vezi sânge proaspăt, roşu aprins. Nu toate femeile au secreţie sangvinolentă înainte de începerea travaliului, iar secreţia sangvinolentă nu este un semn sigur de travaliu.
Durere - chiar la începutul travaliului, ai putea simţi dureri neregulate sub formă de crampe, asemenea durerilor menstruale. E posibil să ai şi dureri de spate şi o senzaţie de greutate la nivelul pelvisului. Toate acestea sunt normale şi reprezintă un semn încurajator că organismul tău se pregăteşte pentru travaliu.
Cuibărit - nu este experimentat de toate femeile, însă este descris drept dorinţa de a pregăti casa pentru noul-venit. Unele femei se trezesc brusc făcând curăţenie, lustruind, făcând ordine şi rearanjând rafturi. Dacă nu ţi se întâmplă acest lucru, nu te îngrijora şi nu te obliga să începi să faci curăţenie, dimpotrivă relaxează-te.
Agitaţie - nu te poţi concentra asupra unui singur lucru sau nu poţi să stai liniştită şi nu eşti sigură ce vrei să faci. Nu toate femeile simt acest lucru.

Ce să faci în prima parte a travaliului

Aceste semne pot arăta că eşti pe punctul de a intra în travaliu. Dar există şi posibilitatea ca totul să se oprească şi ai putea să mai duci un timp sarcina. Întrucât este important să nu te epuizezi în prima parte a travaliului, odihna este esenţială. Dacă ai dureri asemănătoare celor menstruale, fă o baie caldă şi culcă-te câteva ore. Chiar dacă nu poţi să dormi, simplul fapt de a te relaxa şi de a asculta puţină muzică îţi poate fi de ajutor mai târziu.

Nu uita să mănânci - travaliul îţi solicită foarte mult organismul şi de aceea va trebui să mănânci ca să faci faţă. Mănâncă ce simţi că-ţi place. S-ar putea să-ţi placă pastele, bananele şi alte alimente bogate în carbohidraţi. Chiar dacă este miez de noapte, fă-ţi nişte paste şi sos dacă ţi-e poftă. Dacă nu ai o poftă de mâncare deosebită, încearcă nişte cereale cu lapte sau pâine prăjită cu miere. Şi nu uita de lichide. Este foarte important să nu te deshidratezi în timpul travaliului. Când eşti acasă, ţine lângă tine o sticlă de apă şi ia des câte o înghiţitură.

Contracţii

Pe măsură ce travaliul progresează, durerile vor deveni mai regulate şi vor dura mai mult. Între contracţii, nu vei avea deloc dureri. Astfel, dacă la fiecare şapte minute ai o contracţie care durează 45 de secunde, apoi următoarele şase minute şi ceva nu vei simţi nicio durere! Iată câteva recomandări pentru a face faţă contracţiilor acasă:

- **Păstrează-te activă** - mişcarea este esenţială pentru a suporta durerea şi pentru a stimula travaliul. Stai dreaptă în timpul contracţiei şi încearcă să-ţi legeni şi să-ţi balansezi pelvisul când contracţia ajunge la apogeu. O altă modalitate excelentă de a te păstra activă este să stai şi să te legeni pe o minge de gimnastică umflată.
- **Folosirea apei calde** - în primele faze ale travaliului, multe femei constată că o baie caldă este un mijloc excelent de a se relaxa şi de a suporta contracţiile. Te poate ajuta şi faptul de a sta în picioare la un duş cald cu apa orientată spre partea inferioară a spatelui.
- **Respiraţie** - nu există o formulă magică care să descrie respiraţia în timpul travaliului. Recomandarea este să respiri încet şi uşor. Unele femei au tendinţa să-şi ţină respiraţia în timpul contracţiei, în timp ce altele respiră prea repede. Este bine întotdeauna să respiri încet - să inspiri pe nas şi să expiri pe gură.
- **Muzică şi vizualizare** - este foarte important să rămâi calmă şi concentrată în toate fazele travaliului. A asculta o muzică liniştită este un mijloc excelent de a rămâne relaxată. Încearcă să-ţi imaginezi că îţi ţii în braţe copilul, precum şi cât de fericită vei fi când îl vei lua în braţe pentru prima dată. Încearcă să-ţi imaginezi chipul copilaşului şi să-ţi închipui că-i simţi pielea. Vizualizarea (imaginaţia) este esenţială pentru a-ţi aminti punctul final al acestei perioade.
- **Endorfine** - organismul tău este conceput să suporte travaliul. Când începe travaliul, organismul tău produce calmante naturale numite endorfine. Aceste substanţe asemănătoare morfinei se revarsă în

sistemul tău şi permit organismului tău să suporte contracţiile care sunt tot mai dese şi mai puternice pe măsură ce travaliul progresează.

Aparatul TENS - Aparatul TENS sau 'transcutaneous electrical nerve stimulator' (stimulator electric transcutanat al nervilor) funcţionează prin transmiterea de mici impulsuri electrice prin piele cu ajutorul electrozilor puşi pe spatele tău. Aparatul TENS este alcătuit din patru perniţe care sunt puse pe spatele tău şi un mic dispozitiv manual care funcţionează cu baterii. Se consideră că impulsurile electrice „blochează" mesajele de durere care ajung la creier şi stimulează organismul să producă substanţele naturale ce înving durerea - endorfinele menţionate anterior. Adesea, femeile care folosesc aparatul TENS spun că au mai puţine dureri.

Aparatele TENS dau cele mai bune rezultate dacă sunt folosite la începutul travaliului. Aparatele TENS pot fi închiriate înainte de travaliu şi pot fi folosite acasă şi lăsate deschise când vii la spital. Dacă te gândeşti să închiriezi un aparat TENS, trebuie să contactezi furnizorul local pentru informaţii suplimentare. Este bine să te familiarizezi cu instrucţiunile de punere a perniţelor pe spatele tău şi de utilizare a aparatului înainte de ziua cea mare.

Când să contactezi spitalul

În unitatea de evaluare şi urgenţe există 24 de ore din 24 moaşe de serviciu, iar pentru a le contacta nu trebuie decât să dai un telefon la numărul **01 817 1700.** Moaşa îţi va pune unele întrebări. Dacă ai fişa ta medicală acasă, moaşa ţi-ar putea cere unele detalii de pe fişă. Moaşa ţi-ar putea recomanda să rămâi acasă şi să suni din nou când travaliul este mai puternic. În multe cazuri, discutând cu moaşa vei căpăta asigurarea şi încrederea că totul este în regulă şi că mai poţi sta acasă ceva timp. Dacă fişa ta medicală este la spital, moaşa va avea grijă ca fişa ta medicală să fie disponibilă când vei veni la spital.

Trebuie să contactezi unitatea de evaluare şi urgenţe dacă:

- medicul sau moaşa ţi-au recomandat să vii direct la spital când începe travaliul;
- ai contracţii la fiecare 5 - 7 minute, cu dureri care durează mai mult de 45 de secunde;
- ai o sângerare vaginală anormală (vezi descrierea de mai sus a „secreţiei sangvinolente");
- eşti îngrijorată cu privire la mişcările copilului;

- ai o durere abdominală acută şi persistentă;
- ai dureri de cap sau vedere înceţoşată;
- ai o stare generală rea;
- ţi s-a rupt apa; sau dacă ai

orice alte îngrijorări legate de tine însăţi sau de copilul tău

9

Capitolul 9

Travaliu şi naştere

Aici, la Rotunda, considerăm că a da naştere unui copil este un eveniment firesc al vieţii. Întregul personal conlucrează ca echipă pentru a furniza îngrijirea de care ai nevoie pentru ca atât tu, cât şi copilul tău să fiţi bine pe tot parcursul sarcinii, al travaliului şi al naşterii.

Săli de naştere

Sălile de naştere sunt concepute să asigure un cadru relaxant, calm şi personal. Sălile de naştere sunt foarte bine echipate; ele sunt frumos decorate în nuanţe calde şi sunt dotate cu dispozitive de iluminat uşor, covoraşe, paturi de naştere şi echipament de monitorizare şi urgenţă.
Există şi un salon anexă, care este folosit în principal pentru femeile care sunt programate pentru inducerea travaliului.

Anexa are baie şi toaletă separate. În secţie există o sală de operaţii folosită pentru operaţii cezariene urgente.

Personalul care te îngrijeşte

Echipa de la sala de naşteri este alcătuită din moaşe, care au rolul principal în îngrijirea ta, medici, asistente îngrijire şi personal auxiliar non-clinic. Moaşele studente, asistentele de îngrijire şi studenţii la medicină sunt supravegheaţi de moaşe. Echipele medicale sunt în permanenţă la dispoziţie dacă există anumite îngrijorări legate de sănătatea şi bunăstarea ta şi a copilului tău. Membrii echipei medicale de obstetrică fac de câteva ori pe zi vizite medicale în sala de naşteri şi sunt ţinuţi la curent de moaşă cu privire la progresul tău şi cu privire la orice probleme legate de tine sau de copilul tău.
Dacă optezi pentru asistenţă în regim privat, moaşa va ţine legătura cu medicul primar pe parcursul travaliului tău pentru a-l informa despre progresul tău, iar ei te vor asista la naştere.
Dacă optezi pentru asistenţă în

regim semiprivat, moaşa va ţine legătura cu medicul secundar de gardă, informându-l despre progresul tău. Medicul secundar ar putea asista la naştere şi va efectua orice suturare (cusătură) perineală necesară.
Echipa de anestezişti furnizează 24 de ore din 24 servicii precum anestezie epidurală şi sprijin anestezic dacă este necesară o intervenţie chirurgicală. Medici pediatri asigură îngrijirea copilului tău la naştere şi ulterior.
Considerăm că este foarte important să te ajutăm să iei decizii bune pentru tine şi pentru copilul tău când eşti în travaliu. Personalul medical te va ţine la curent cu progresul tău în travaliu şi va discuta cu tine despre diversele opţiuni de îngrijire

care îţi stau la dispoziţie. Sănătatea şi siguranţa ta şi a copilului tău reprezintă întotdeauna cel mai important factor când se discută opţiunile şi alegerile privind îngrijirea.

Partener pentru naştere

La Rotunda, susţinem dreptul tău de a-ţi alege un partener pentru naştere. Persoana pe care o alegi să-ţi fie alături în timpul travaliului te poate ajuta şi sprijini. Ea poate fi alături de tine pe parcursul primelor faze ale travaliului ţinându-te de mână, dându-ţi câte o înghiţitură de apă şi ajutându-te să-ţi găseşti poziţii comode. Persoana respectivă poate să-ţi facă masaj, să te

mângâie, să te încurajeze şi să te ajute să te relaxezi şi să te concentrezi asupra respiraţiei tale. Întrucât ea poate, de asemenea, să vorbească în numele tău, este important să cunoască şi să înţeleagă dorinţele tale privitoare la travaliu şi naştere. Partenerul tău pentru naştere ar putea fi tatăl copilului, o rudă apropiată sau o prietenă. Tu decizi. Însă putem lăsa doar un singur partener pentru naştere, al cărui nume trebuie să-l cunoaştem, să stea cu tine în timpul travaliului şi al naşterii întrucât trebuie să respectăm regulamente de sănătate şi siguranţă şi proceduri de control al infecţiilor.

Travaliu spontan

Nu există modalitate corectă sau incorectă de a intra în travaliu. Fiecare femeie face acest lucru diferit şi nu există două travalii identice. Travaliul are trei faze - de-a lungul primei faze, pântecele (uterul) tău se va contracta de repetate ori determinând cervixul tău (gâtul uterului) să se subţieze, să se scurteze şi să se dilate. Prima fază se termină când cervixul tău s-a dilatat complet ajungând la 10 cm. În a doua fază a travaliului, copilul este împins în jos prin canalul de naştere şi iese afară. În a treia fază este expulzată placenta şi este controlată sângerarea.
Când te internezi, ţi se va arăta sala de naştere, iar o moaşă şi o studentă vor fi desemnaţi să te susţină şi să-ţi acorde îngrijire. Moaşa îţi va pune întrebări despre evoluţia sarcinii şi travaliului tău până în acel moment şi va evalua starea ta şi a copilului tău. Se va analiza fişa ta medicală. Dacă doreşti, te poţi schimba în haine mai comode. Recomandăm să ai o îmbrăcăminte lejeră, preferabil din bumbac, întrucât s-ar putea să-ţi fie foarte cald în timpul travaliului.

Ca parte a evaluării, moaşa:

- îţi va lua temperatura, pulsul şi tensiunea arterială şi îţi va face şi o analiză a urinei;
- îţi va palpa (pipăi) burtica pentru a verifica poziţia copilului şi va asculta bătăile inimii copilului;
- îţi va face un examen intern (examinare vaginală) verificând cât de mult s-a deschis cervixul tău.

Aceste evaluări sunt repetate de câteva ori în perioada travaliului. Moaşa te va ţine la curent cu evoluţia travaliului tău şi îţi va spune orientativ cât ar putea dura travaliul tău. Veţi discuta împreună despre opţiunile şi deciziile privind travaliul. Dacă ţi-ai făcut un plan privind naşterea, te rugăm să o informezi pe moaşă. Moaşa va încerca să-ţi satisfacă necesităţile personale, făcând ca naşterea să fie pentru tine o experienţă plăcută şi împlinitoare. Te rugăm să ne aduci la

cunoştinţă toate doleanţele tale.Inducerea travaliului

Acest proces implică declanşarea artificială a travaliului. Travaliul poate fi indus dacă există unele riscuri în ce priveşte sănătatea ta sau a copilului tău sau dacă ai depăşit termenul. Inducerea travaliului poate dura până la 24 de ore: cea mai lungă parte este cea în care se realizează înmuierea cervixului şi deschiderea lui la circa 2 cm. Dacă travaliul tău este indus, contracţiile tale şi bătăile inimii copilului vor trebui monitorizate continuu.

Se folosesc trei metode de inducere a travaliului. Unele femei ar putea avea nevoie de o singură metodă, în timp ce altele au nevoie de toate cele trei metode. La clinică ţi se va da un pliant informativ odată ce se va lua decizia de a ţi se induce travaliul, iar medicul îţi va prezenta posibilele metode de inducere a travaliului când vei veni la spital.

Gel Prostin

Prostin este un hormon folosit pentru înmuierea şi scurtarea cervixului, numită uneori şi „maturizare a cervixului". Înainte de a ţi se introduce gel prostin în vagin, moaşa te va supune, pe tine şi pe copil, unor evaluări şi observaţii şi, printre altele, va monitoriza bătăile inimii copilului timp de 20 de minute (CTG) (cardiotocografie).

După ce ţi se introduce prostinul, vei fi rugată să stai în pat o oră pentru a permite gelului să-şi facă efectul. Pe parcursul acestei ore, va continua monitorizarea permanentă a bătăilor inimii copilului. Dacă CTG (cardiotocografia) este normală, după ora respectivă se întrerupe monitorizarea şi vei fi încurajată să te plimbi şi, dacă vrei, să mănânci ceva uşor. În această fază, ai putea avea dureri asemenea durerilor menstruale.

În cazuri foarte rare, gelul prostin poate face ca uterul să se contracte prea mult, iar acest lucru poate afecta bătăile inimii copilului. Dacă se întâmplă acest lucru, vei fi rugată să te întinzi pe partea stângă şi ţi s-ar putea administra un medicament care să ajute la relaxarea uterului. Unele femei intră în travaliul stabilit după această metodă de inducere.

Artificial rupture of the membranes (ARM) (Ruperea artificială a membranelor)

A doua metodă de inducere este ruperea artificială a membranelor - sacul de apă din jurul copilului. Medicul îţi va face o examinare vaginală şi va rupe apa. Procedura nu este dureroasă nici pentru tine, nici pentru copil, fiind asemenea spargerii unui balon plin cu lichid. După ruperea apei, lichidul numit „amniotic" se va scurge pe tot parcursul travaliului. Uneori, această metodă de inducere este suficientă pentru începerea travaliului.

Syntocinon

A treia metodă de inducere constă într-o perfuzie cu syntocinon. Această metodă este explicată în partea următoare - grăbirea travaliului.

Grăbirea travaliului

Dacă travaliul tău este lent, medicul sau moaşa ţi-ar putea recomanda accelerarea sau grăbirea travaliului. Travaliul poate

fi grăbit prin ruperea artificială a apei (ARM) sau prin administrarea unei perfuzii cu un hormon numit syntocinon, după ce s-a rupt apa. Acest hormon va stimula contracţiile, iar doza de syntocinon poate fi modificată în funcţie de durata, intensitatea şi frecvenţa durerilor tale. Odată ce începe perfuzia, ea continuă, de obicei, până la naşterea copilului. Dacă se foloseşte perfuzie cu syntocinon pentru a-ţi grăbi travaliul, vor fi monitorizate încontinuu frecvenţa şi durata contracţiilor tale, precum şi bătăile inimii copilului. Un efect secundar cunoscut al acestei perfuzii constă în faptul că contracţiile pot deveni prea dese sau prea lungi. Acest lucru poate afecta ritmul cardiac al copilului. Dacă se întâmplă acest lucru, vei fi rugată să te întinzi pe partea stângă, viteza de perfuzare va fi redusă sau perfuzia va fi întreruptă, iar un membru cu experienţă al echipei medicale te va consulta. Contracţiile revin la normal foarte repede odată ce perfuzia este oprită. Te poţi plimba (dacă nu ţi s-a făcut o epidurală) şi poţi sta în poziţie dreaptă chiar dacă este necesară monitorizarea continuă.

Prima fază a travaliului

La începutul travaliului, unele femei se simt mai bine dacă fac o baie caldă. Ascultarea unei muzici liniştitoare sau o plimbare poate ajuta. Poţi lua medicamente simple, care se eliberează fără reţetă, precum paracetamol, mai ales dacă te doare spatele. De asemenea, mersul pe jos şi o poziţie dreaptă te pot ajuta să te simţi mai bine. În prima parte a travaliului ai putea mânca mâncăruri uşoare.

Printre semnele de travaliu se numără:

- contracţii care apar cu regularitate;
- contracţiile devin mai lungi, mai puternice şi mai apropiate;
- contracţiile nu trec dacă te plimbi sau dacă îţi schimbi poziţia. Durata primei faze a travaliului poate fi diferită de la o femeie la alta. Dacă este primul tău travaliu, intervalul dintre începerea travaliului şi dilatarea completă a cervixului (10 cm) este, de obicei, de 6 - 12 ore. Dacă nu eşti la primul travaliu, intervalul este, de obicei, mai scurt. Moaşa va monitoriza progresul travaliului tău evaluând încontinuu frecvenţa, intensitatea şi durata contracţiilor. La interval de câteva ore, ea

va verifica dacă ţi se dilată cervixul, cum se prezintă copilul şi cum coboară el prin pelvis.

În general, pe măsură ce travaliul progresează, contracţiile vor deveni treptat mai puternice, mai dureroase şi mai apropiate. Sacul cu apă (lichid amniotic) poate fi încă prezent sau se poate rupe în orice moment în acest interval.
Pe tot parcursul travaliului, moaşa furnizează suport emoţional, inclusiv asigurări şi încurajare. Ea îţi va spune ce se întâmplă, te va ajuta să le comunici necesităţile tale altor membri ai echipei şi te va ajuta să iei decizii potrivite în cazul tău. Dacă ai nevoie de ajutor medical pentru siguranţa ta şi a copilului tău, moaşa îţi va explica motivele pentru care se impune acest ajutor.

Spre sfârşitul primei faze a travaliului, ai putea simţi să împingi în timpul contracţiilor. Moaşa îţi va spune când cervixul este complet dilatat şi când este sigur să împingi

.

Monitorizarea sănătăţii copilului

Moaşa va monitoriza bătăile inimii copilului pe tot parcursul travaliului. Moaşa urmăreşte orice schimbare a bătăilor inimii care ar putea sugera că copilul devine agitat sau obosit. Cea mai simplă metodă de monitorizare este folosirea unui stetoscop pinard. Acesta este un stetoscop în formă de trompetă care o ajută pe moaşă să asculte bătăile inimii copilului prin burtica ta. Un aparat doppler este un mic dispozitiv manual cu ultrasunete care seamănă cu un microfon. Se pune pe burtica ta şi permite ca tu, partenerul tău pentru naştere şi moaşa să ascultaţi bătăile inimii copilului.

Dacă există îngrijorări legate de bătăile inimii copilului sau dacă sarcina ta ori travaliul intra în categoria „risc înalt", se recomandă monitorizarea continuă. Acest lucru se face cu aparatul CTG (cardiotocograf). Se pun două perniţe pe burtica ta: una înregistrează contracţiile, iar cealaltă bătăile inimii copilului. Uneori poate fi dificil să obţii o imprimare bună a bătăilor inimii în acest fel. Moaşa ar putea sugera să se pună o „clemă" pe capul copilului pentru a îmbunătăţi înregistrarea bătăilor inimii copilului. Aceasta presupune ataşarea unui fir subţire îndoit pe pielea scalpului copilului în timpul unei examinări vaginale. Unele femei se îngrijorează că nu se vor mai putea mişca dacă sunt conectate la un aparat CTG (cardiotocograf). Moaşa te va ajuta să găseşti poziţii comode în care să stai

dreaptă, iar pe pereţii din sala de naşteri sunt imagini care sugerează poziţii pe care le-ai putea găsi comode.

Managementul durerii în timpul travaliului

Există câteva moduri de a te ajuta să suporţi durerea în timpul travaliului. Relaxarea şi tehnicile de respiraţie, precum şi mersul pe jos sunt câteva dintre tehnicile prin care te poţi ajuta singură. Pe unele femei le ajută un masaj uşor, cu apă caldă în duş sau în baie. Este dificil să ştim înainte de travaliu ce anume va funcţiona cel mai bine în cazul tău. Moaşa va putea să-ţi dea informaţii suplimentare care să te ajute să alegi ceea ce ţi se potriveşte. Iată unele realităţi despre principalele metode de management al durerii la Rotunda.

Metode naturale de calmare a durerii

Mingea de gimnastică anti-spargere

Faptul de a sta pe o minge de gimnastică încurajează o mişcare naturală de legănare şi rotire a pelvisului şi poate ajuta copilul să coboare prin canalul de naştere. Statul pe minge poate ajuta la înlăturarea presiunii de la nivelul şezutului. Modul în care stai pe minge se aseamănă cu poziţia pe vine, care ajută la deschiderea pelvisului şi grăbeşte travaliul. Mişcarea uşoară pe minge reduce durerea contracţiilor şi aceasta înseamnă, de asemenea, că partenerul tău te poate masa pe spate, dacă doreşti să ţi se facă masaj. Dacă te gândeşti să foloseşti o minge de gimnastică, te rugăm să cumperi una anti-spargere şi asigură-te că este umflată la nivelul recomandat.

Masaj

Dintotdeauna, simţul tactil a fost asociat cu puterea vindecării. Atingerea are puterea de a alina durerea. Sunt femei cărora le place un masaj uşor, cu mişcări de mângâiere, sau un masaj lung cu mişcări de mângâiere, şi femei cărora le place un masaj ferm, cu mişcări circulare, mai ales dacă sunt încordate sau au dureri de spate. Se pot folosi uleiurile de masaj şi recomandăm să discuţi şi să exersezi înainte de travaliu diferite tipuri de masaj cu partenerul tău pentru naştere.

Tehnici de respiraţie

Aceste tehnici de relaxare funcţionează făcându-te conştient de tiparele tale de respiraţie. Faptul de a te concentra asupra felului în care respiri te ajută să respiri încet şi profund. Te ajută să eviţi să-ţi ţii respiraţia - faptul de a-ţi ţine respiraţia tensionează muşchii şi reduce nivelul de oxigen. Unele femei

deprind tehnici care le ajută să se concentreze asupra respiraţiei, de exemplu repetă un cuvânt sau o poezie, ori se concentrează asupra unui singur element al ciclului de respiraţie.

Imaginaţie

Faptul de a-şi imagina sau de a se gândi la ceva plăcut favorizează relaxarea şi le ajută pe femei să facă faţă durerii în timpul travaliului.

Împachetări calde sau reci

Împachetările calde sau reci sunt modalităţi simple de alinare a durerii şi de a te ajuta să te relaxezi în timpul travaliului. Poţi cumpăra împachetări calde şi reci de la farmacia locală. O împachetare cu gheaţă sau o împachetare caldă pe partea inferioară a spatelui poate atenua durerile de spate.

Muzică

Muzica te poate ajuta să te relaxezi şi reduce stresul şi încordarea. Ţi-ar putea fi de folos şi faptul de a te concentra asupra respiraţiei şi de a nu te mai gândi la contracţii.

Gaz şi aer (entonox)

Acesta este un amestec de oxigen şi alt gaz numit protoxid de azot. Îl respiri printr-o mască atunci când ai o contracţie. Acţionează rapid iar efectul lui se estompează repede odată ce întrerupi folosirea lui. Deşi nu elimină complet durerea, te ajută să suporţi mai uşor contracţiile. Nu este deloc nociv pentru copil şi poate fi folosit în orice moment din timpul travaliului. Poate fi folosit şi cu aparatul TENS sau cu petidină.

Aparatul TENS

TENS înseamnă 'transcutaneous electrical nerve stimulation' (stimulare electrică transcutanată a nervilor). Patru electrozi sunt puşi pe spatele tău, fiind conectaţi la un mic dispozitiv manual care funcţionează cu baterii. TENS este folosit de mulţi ani pentru durerile de spate. Acesta stimulează nervul din apropierea uterului, iar corpul tău reacţionează producând substanţe naturale „asemănătoare morfinei" numite endorfine. Acestea sunt substanţele naturale ale organismului pentru învingerea durerii. Aparatul TENS ajută la alinarea durerilor pentru unele femei. Nu se cunosc efecte secundare nici în cazul mamei, nici al copilului, iar mama poate merge în continuare în timp ce îl foloseşte.

Se recomandă să începi să foloseşti aparatul TENS imediat ce contracţiile devin regulate. Întrucât de multe ori acest lucru se întâmplă când eşti acasă, te-ai putea gândi să închiriezi sau să cumperi un astfel de aparat. Dacă începi să-l foloseşti acasă, poţi continua să-l foloseşti pe tot parcursul travaliului. Sunt disponibile câteva aparate TENS şi în sala de naşteri.

Analgezia în travaliu

Petidină

Petidina este un medicament care se injectează în muşchiul fesier (şezut). În acelaşi timp ţi se administrează un al doilea medicament pentru a nu te mai simţi rău. Începe să acţioneze cam în 20 minute, iar efectul durează între două şi patru ore. Îţi ameliorează durerea şi te ajută să te relaxezi. Petidina le poate face pe unele femei să se simtă un pic ameţite şi să aibă mici pierderi de memorie. Întrucât petidina îţi încetineşte digestia, consumul de mâncare şi băutură în timpul travaliului este supus unor restricţii. Întrucât medicamentul trece prin placentă la copil, dacă este administrat prea aproape de naştere, poate afecta temporar respiraţia copilului la naştere. În acest caz, moaşa îi va da copilului un medicament care să anuleze efectele petidinei.

Epidurala

O epidurală este cea mai eficientă formă de alinare a durerii în timpul travaliului. Cuvântul „epidural" se referă la un spaţiu din spatele tău de unde mesajele de durere de la uterul şi canalul tău de naştere trec la creier. O epidurală implică injectarea în acest spaţiu a unui anestezic local şi a unor calmante pentru a bloca senzaţia de durere. Dacă decizi că vrei să ţi se facă o epidurală, anestezistul îţi va spune cum funcţionează procedura şi îţi va explica avantajele şi posibilele efecte secundare. Înainte de a ţi se face o epidurală, va trebui să semnezi un formular de consimţământ.

Pregătirea epiduralei durează cam 20 de minute. Vei avea nevoie de o perfuzie în braţ pentru a primi mai multe lichide aşa încât tensiunea ta arterială să nu scadă. Moaşa te va ajuta să stai în şezut sau poţi sta culcată pe o parte. Astfel ţi se va introduce mai uşor tubul epidural. Vei fi rugată să stai foarte liniştită când se introduce tubul.

Epidurala le poate fi de mare ajutor femeilor care au un travaliu lung şi dureros. Ea înlătură durerea în cazul majorităţii femeilor. Printre dezavantajele epiduralei se numără faptul că îţi va fi mai greu să urinezi, motiv pentru care ţi se va pune un cateter (tub) în vezică pentru a o menţine goală. S-ar putea să-ţi simţi picioarele grele, aşa că trebuie să stai în pat. Inima copilului va fi monitorizată permanent. Dacă ţi se face o epidurală pentru calmarea durerii, se recomandă doar înghiţituri de apă, întrucât, din cauza medicamentelor, stomacul se goleşte mai lent.

Unele dintre efectele secundare cunoscute ale epiduralei sunt:

- a doua fază a travaliului poate dura mai mult;
- este mult mai probabil să ai o naştere asistată cu forceps sau vacuum (dar nu creşte riscul de cezariană);

- ai putea avea unele dureri de spate câteva zile după o epidurală. (Dureri de spate pe termen lung după naştere poţi avea indiferent dacă ţi s-a făcut sau nu o epidurală.);
- 1 din 100 de femei poate avea dureri de cap puternice în zilele de după naştere. Acest lucru se poate trata, dar presupune să ţi se facă o altă procedură epidurală.

Riscul unor leziuni ale nervilor din spaţiul epidural este foarte mic. Se consideră că acest efect secundar apare la 1 din 10.000 de femei. Senzaţia de amorţire, de furnicături sau de slăbiciune la un picior sau la celălalt se poate, de asemenea, produce rar (la 1 din 2.000 de femei) după naşterile la care nu s-au folosit epidurale.

A doua fază a travaliului

A doua etapă a travaliului începe când cervixul tău este dilatat la 10 cm. Acest lucru va fi confirmat printr-o examinare internă (vaginală). S-ar putea să mai treacă cel mult o oră până vei fi rugată să începi împingerea activă. În acest timp, capul copilului se va deplasa în jos prin canalul de naştere. Nevoia de a împinge este cauzată de presiunea exercitată de capul copilului asupra anusului tău. Uneori, această senzaţie de presiune poate face ca intestinele să se deschidă.

Poate să dureze ceva timp până te obişnuieşti să împingi, mai ales dacă eşti la prima naştere. Dacă nu ţi s-a făcut o epidurală, găseşte-ţi o poziţie comodă şi eficientă pentru tine. S-ar putea să doreşti să stai pe pat sprijinită pe perne ori să stai în genunchi, ghemuită, în picioare sau aşezată. Poţi sta în aceste poziţii pe pat sau pe podea.

Pe măsură ce capul copilului continuă să coboare pe canalul de naştere, contracţiile devin mai puternice şi la fel şi nevoia de a împinge. Dacă ţi s-a făcut o epidurală, nu vei conştientiza realmente aceste senzaţii. În timpul fiecărei contracţii, moaşa îţi va spune cum şi când să împingi. Întrucât această etapă te solicită extrem de mult, este important să te odihneşti şi să te relaxezi între contracţii. După fiecare contracţie, moaşa va asculta ritmul cardiac al copilului şi te va ţine la curent cu progresul tău. Şi partenerul tău pentru naştere te va încuraja şi ţi-ar putea da câte o înghiţitură de apă, precum şi sprijin ca să stai în poziţia pe care ţi-ai ales-o.

Pe măsură ce coboară spre deschiderea vaginală, capul copilului va începe să se vadă. Într-o anumită fază, moaşa îţi va spune fie să nu mai împingi, fie să împingi foarte uşor sau să gâfâi (inspiri şi expiri repede pe gură). Acest lucru este important deoarece ajută capul copilului să iasă încet,

lăsând pielii şi muşchilor perineului timpul necesar ca să se întindă fără să se rupă. (Perineul
este regiunea dintre vagin şi anus.) Uneori pielea nu se întinde suficient şi s-ar putea rupe ori ar putea fi necesară să se efectueze o epiziotomie, care este o incizie pentru lărgirea deschizăturii. Înainte de epiziotomie, se amorţeşte perineul cu un anestezic local (dacă nu ţi s-a făcut o epidurală).
Odată ce capul copilului a ieşit, partea dificilă s-a terminat. Cu doar o singură contracţie, iese şi corpul copilului, iar bebeluşul va fi pus pe burtica ta ca să-l atingi şi să fiţi imediat aproape unul de altul începând astfel să-ţi cunoşti fiul sau fiica.
La scurt timp, cordonul ombilical este prins cu o clemă şi tăiat, iar copilul este uscat. Uneori gura şi nasul copilului trebuie curăţate de mucus. În cazul în care copilul are nevoie de oxigen sau de vreo altă îngrijire imediat după naştere, va fi pus pe o lampă radiantă, care este ca un pătuţ de copil neacoperit, cu un încălzitor deasupra, în sala de naşteri. Copilul nu va fi ţinut departe de tine mai mult decât este necesar. Imediat ce va fi posibil, copilul va fi din nou în braţele tale pentru o nouă îmbrăţişare.

Operaţia cezariană

O cezariană este o operaţie care permite copilului să se nască fără să treacă prin canalul de naştere. Operaţia cezariana poate fi planificată (electivă) sau neplanificată (de urgenţă). Întrucât cezariana este considerată o intervenţie

chirurgicală majoră, ea este efectuată numai dacă există o necesitate clinică, în urma discuţiei dintre tine şi medicul obstetrician. Copilul se naşte în urma unei incizii sau deschizături în burtica ta chiar sub linia chilotului. Moaşa va veni cu tine în sala de operaţii şi va avea grijă de copilul tău când se naşte. Uneori este posibil ca şi partenerul tău pentru naştere să vină în sala de operaţii pentru a fi alături de tine la naştere. Aceasta va depinde de cât de urgentă este cezariana. De asemenea, este nevoie şi de acordul obstetricianului şi al anestezistului. Dacă partenerul tău nu te poate însoţi, moaşa va sta cu tine pe tot parcursul operaţiei; partenerul tău pentru naştere va aştepta în afara sălii de operaţie şi va vedea copilul cât mai repede cu putinţă după naştere.

Dacă este posibil, operaţia este efectuată sub anestezie epidurală sau rahianestezie. (Rahianestezia se aseamănă cu anestezia epidurală însă medicamentele sunt injectate în lichidul care înconjoară partea inferioară a şirei spinării). Un anestezic general (care te adoarme) este necesar uneori în situaţii de urgenţă când copilul trebuie scos foarte repede, iar tubul epidural nu este la loc. Dacă ţi se face cezariană sub epidurală sau rahianestezie, vei fi trează pe tot parcursul operaţiei. Nu vei simţi nicio durere, dar ai putea simţi un fel de smucitură când copilul se naşte. Operaţia durează 30 - 40 de minute, dar copilul se naşte, de obicei, în primele zece minute. O perdea sau un separator nu va permite ca tu şi partenerul tău să vedeţi desfăşurarea operaţiei.

Naşterea vaginală asistată (naştere cu ventuză sau forceps)

Unele femei au nevoie de ajutor pentru a naşte pe cale vaginală. Cauza ar putea fi epuizarea mamei şi faptul că nu poate împinge copilul afară. De asemenea, copilul poate da semne de agitaţie, iar cel mai sigur lucru este naşterea rapidă a copilului. Moaşa şi medicul îţi vor explica procesul. O ventuză (vacuum) este o cupă mică de aspiraţie aplicată pe capul copilului. Aceasta ajută la scoaterea rapidă a copilului. Forcepsurile sunt instrumente de metal, care seamănă cu un cleşte. O parte a forcepsului este plasată uşor pe fiecare parte

a capului copilului. Ţi se va spune să continui să împingi în timpul contracţiilor în timp ce medicul te ajută folosind ventuza sau forcepsul. Este mult mai probabil să se efectueze o episiotomie dacă este necesară o naştere vaginală asistată.A treia fază a travaliului

A treia fază a travaliului începe după naşterea copilului şi se termină o dată ce placenta este eliminată, iar sângerarea este controlată. La Rotunda, recomandăm folosirea unei injecţii pentru a ajuta la finalizarea celei de-a treia faze. Injecţia face ca uterul să se contracte, ceea ce ajută la separarea placentei. Acest lucru reduce riscul sângerării excesive.

Unele femei decid să elimine placenta fără să ia medicamente. Te putem ajuta în acest sens dacă:

- nu eşti în pericolul de a face vreo complicaţie legată de sângerare;
- nu ţi s-a administrat niciun medicament în timpul travaliului; şi dacă
- ai discutat această opţiune cu medicul sau moaşa în timpul sarcinii şi la începutul travaliului.

Odată cu eliminarea placentei, în mod normal uterul rămâne contractat, ceea ce contribuie la reducerea pierderii de sânge. În medie, femeile pierd 100 - 200 ml de sânge la naştere. Organismul tău s-a pregătit pentru aceasta şi nu ar trebui să simţi niciun efect secundar.

Uneori se recomandă o investigaţie detaliată a placentei în laborator. Astfel se pot identifica anumiţi factori care pot avea legătură cu sarcina sau cu starea de sănătate a copilului. Dacă

placenta ta este trimisă la laborator, spitalul o va arunca după terminarea testelor. Dacă ai anumite cerinţe în ce priveşte placenta, te rugăm să le aduci la cunoştinţa moaşei sau medicului tău.

Îngrijirea copilului imediat după naştere

Contactul piele pe piele

Imediat după naştere, copilul va fi uscat şi pus pe pieptul şi burtica ta în contact direct cu pielea ta. Contactul piele pe piele îţi permite să-ţi priveşti îndeaproape copilul şi să-l atingi pentru prima dată. De asemenea, contactul piele pe piele are un efect liniştitor asupra copilului tău întrucât va sta aproape de tine. Recomandăm să-i pui copilului o căciuliţă pe cap pentru a-l ajuta să rămână cald. La Rotunda, dorim să lăsăm cel puţin 30 minute de contact neîntrerupt, piele pe piele.

Dacă vei alăpta, vei face acest lucru prima dată de obicei în primele 30 de minute după naştere. Moaşa te va ajuta să-ţi pui copilul la sân, iar copilul tău se va putea bucura de prima lui masă. S-a dovedit că hrănirea timpurie ajută la stabilirea cu succes a hrănirii la sân. Aceste prime momente sunt preţioase şi cât de poate de speciale, permiţându-ţi ţie şi partenerului tău să vă întâmpinaţi copilul şi să decideţi cu cine seamănă!

Deşi majoritatea copiilor plâng la naştere, unii vor avea nevoie de puţin ajutor pentru a respira prima dată. Dacă moaşa sau medicul au unele îngrijorări în privinţa copilului, un medic pediatru va asista la naştere. Copiii care au nevoie de ajutor pentru a respira în primele câteva minute de obicei îşi revin repede şi pot fi puşi piele pe piele odată ce plâng şi respiră singuri. Ocazional, copiii ar putea avea nevoie de îngrijire şi supraveghere permanentă din partea moaşei şi medicului pediatru. În acest caz, copilul va rămâne sub lampa radiantă, în sala de naşteri. În cazul în care copilul trebuie trimis la secţia de nou-născuţi, medicul pediatru îţi va prezenta în detaliu motivele. (Vezi capitolul 12 - copii care au nevoie de îngrijire specială.)

Identificare şi siguranţă

Se vor pune brăţări de identificare la încheietura mâinii şi la glezna copilului. Aceste brăţări vor conţine detaliile tale şi ale copilului, inclusiv sexul acestuia. Detaliile de pe brăţară vor fi verificate împreună cu tine înainte de a fi puse brăţările. Este important ca brăţările de identificare să rămână pe copilul tău atât timp cât veţi rămâne împreună în spital. Moaşa va pune şi o etichetă de securitate la glezna copilului. Eticheta copilului ne ajută să ţinem copilul în siguranţă în spital. Dacă observi că brăţara de

identificare sau eticheta de securitate a copilului cade, te rugăm să informezi imediat un membru al personalului, pentru ca brăţara sau eticheta să fie înlocuite.

Examinare fizică

Prima întrebare pe care şi-o pun părinţii după ce au descoperit dacă bebeluşul este băiat sau fată este „cât cântăreşte"? Moaşa îţi va cântări copilul în prima oră după naştere. De asemenea, moaşa va face o examinare fizică a copilului, inclusiv o numărare a degetelor lui de la mâini şi de la picioare. Prima examinare fizică va confirma dacă bebeluşul pare să fie bine şi sănătos. Se va verifica temperatura copilului, iar apoi va fi înfăşat pentru a-i fi cald şi bine.

Vitamina K

Spitalul Rotunda Hospital recomandă ca tuturor nou-născuţilor să li se facă o injecţie cu vitamina K după naştere. Moaşa va discuta despre acest lucru cu tine în timpul travaliului. Vitamina K este importantă pentru coagularea sângelui, iar nou-născuţii nu au nicio rezervă de vitamină în organism. Copiii produc vitamina K pe măsură ce încep să se hrănească iar intestinele li se maturizează în primele 3 - 6 luni. Injecţia oferă protecţie până când copilul va produce o cantitate suficientă de vitamina K.

Îngrijirea mamei imediat după naştere

Frumosul tău copil se pare că va beneficia de atenţia tuturor celor din încăpere, dar şi tu eşti foarte importantă! După naştere, moaşa sau medicul îţi va examina regiunea vaginală pentru a vedea dacă ai nevoie de vreo cusătură. Dacă ai nevoie, ţi se va amorţi perineul cu o anestezie locală (dacă nu ţi s-a făcut o epidurală), şi apoi vei fi cusută. De obicei, se foloseşte o cusătură continuă pentru a repara marginile pielii, ceea ce este mai confortabil. Cusăturile se dizolvă în următoarele şase săptămâni şi nu trebuie scoase.
Moaşa va verifica de asemenea pierderile tale de sânge şi îţi va palpa burtica pentru a se asigura că uterul tău rămâne contractat. Moaşa îţi va verifica temperatura şi tensiunea arterială şi se va asigura că te simţi bine şi că nu ai dureri.

După ce îţi vei hrăni copilul, vei putea beneficia de o spălare înviorătoare şi te vei putea schimba în pijamale noi. Dacă ţi s-a făcut o epidurală, moaşa îţi va scoate tubul epidural din spate.

Perfuzia din braţ va fi lăsată până când urinezi. Poţi încerca să urinezi înainte de a fi transferată în salonul postnatal. Dacă ţi s-a pus un cateter, acesta va fi scos.

Mama şi copilul în salonul postnatal

Când moaşele din sala de naşteri consideră că totul este în regulă după naşterea copilului tău, ele vă vor transfera, pe tine şi pe copil, în salonul postnatal.

Când te vom primi în salon, moaşa va verifica sexul copilului împreună cu tine, deschizând scutecul. De asemenea, va verifica brăţara de identificare şi eticheta de securitate ale copilului. Este important să-ţi aminteşti că, dacă încerci să duci copilul în afara zonei salonului, eticheta de siguranţă a copilului va declanşa o alarmă. Pentru ca bebeluşul tău să fie în siguranţă, trebuie să poarte încontinuu eticheta de siguranţă şi brăţara de identificare cât timp este în spital. Dacă observi că brăţara sau eticheta s-a desprins, te rugăm să-l informezi imediat pe un membru al personalului arondat salonului. Ei o vor prinde la loc în siguranţă pentru tine.

Vei sta următoarele zile în salon timp în care vei începe să-ţi cunoşti mai bine copilul şi te vei pregăti pentru perioada de după externare, când te vei întoarce acasă. Moaşele, moaşele studente şi asistentele de îngrijire de la salon te vor îndruma, învăţa şi ajuta să ai grijă de tine şi de copilul tău. După nouă luni de

aşteptare, entuziasm şi probabil şi anumite stări de nervozitate, tu şi partenerul tău puteţi trece acum la următoarea etapă a unei minunate perioade în care veţi descoperi cum e să fii părinte.
Pe parcursul şederii tale în salonul postnatal vei fi cuprinsă de tot soiul de emoţii. Te vei mira când vei privi micuţul din pătuţul de lângă tine. Ai putea fi şi copleşită la gândul că bebeluşul este complet dependent de tine pentru tot ce înseamnă îngrijirea lui. Într-adevăr, este o perioadă în care înveţi o mulţime de lucruri, mai ales dacă este primul tău copil.

Îngrijirea mamei

După o epiduralã

Dacă ţi s-a făcut o epidurală în timpul travaliului şi al naşterii, va trebui să stai în pat cel puţin patru până la şase ore după naştere. Astfel, efectele medicamentelor folosite în epidurală vor putea trece complet.
Nu încerca să te ridici din pat singură. Chiar dacă crezi că îţi simţi normal picioarele, te-ar putea cuprinde o stare de slăbiciune când te ridici în picioare. Ţi se va da o sonerie şi te rugăm să ne suni pentru a te ajuta prima dată când vei dori să te dai jos din pat.

Lohii

După naşterea copilului, vei pierde sânge din vagin. Această sângerare este normală şi se numeşte „lohii". Lohiile pot fi abundente câteva zile, dar treptat se vor domoli şi, de obicei, se opresc după patru-şase săptămâni de la naştere. Pierderea de sânge este cauzată de uterul tău care se contractă pe măsură ce acesta revine la starea de dinainte de a fi însărcinată.
Multe femei au dureri asemănătoare celor menstruale, numite adesea „dureri postnatale", în primele două-trei zile de după naştere. S-ar putea să observi aceste dureri mai mult când copilul plânge sau când îl alăptezi. Moaşa îţi poate da un calmant când ai nevoie.

Dacă sângerarea devine foarte puternică (de exemplu, îmbibă un absorbant igienic într-o oră sau mai puţin) sau dacă observi vreun cheag sau un miros urât de la lohii, te rugăm să discuți cu moaşa care se ocupă de tine. Ar putea fi începutul unei infecţii sau un semn de „ţesut rămas", ceea ce ar putea necesita tratament.

Schimbări la nivelul sânilor

Vei simţi şi vei vedea schimbări la nivelul sânilor în zilele de după naştere, indiferent dacă alăptezi sau nu. Aceasta deoarece natura pregăteşte umplerea sânilor tăi cu lapte. Vei observa că sânii ţi se umflă, devin tari şi uneori te dor. Însă această perioadă este scurtă deoarece, odată ce alăptatul devine o rutină, organismul tău va regla rezerva de lapte.

Dacă ai decis să nu alăptezi, poţi ajuta la reducerea congestionării sânilor purtând un sutien potrivit, cu bretelele strânse bine. De ajutor este şi faptul de a evita stimularea sânilor, deci nu pune apă fierbinte direct pe ei când faci duş sau baie. Congestionarea sânilor va trece dacă bebeluşul nu îi stimulează sugând pentru a produce lapte.

Îngrijirea perineului

Perineul este regiunea dintre vagin şi anus. Dacă bebeluşul tău s-a născut pe cale vaginală, poate că ai nişte cusături care s-ar putea strânge pe măsură ce rana începe să se vindece. Din acest motiv ai putea simţi un disconfort când te aşezi, când mergi şi când urinezi. Ia calmante obişnuite. Majoritatea calmantelor care se eliberează fără reţetă pot fi luate fără probleme după naştere, dar asigură-te discutând întotdeauna

cu farmacistul, cu moaşa sau cu medicul. Ai putea încerca, de asemenea, să stai pe o pernă pentru a atenua disconfortul.

Spală frecvent regiunea perineală deoarece astfel vei păstra rana curată. Aminteşte-ţi să te usuci bine după ce te speli. Nu este necesar să adaugi vreun dezinfectant sau sare în apa de baie deoarece studiile arată că faptul de a face baie în apă simplă favorizează mult mai mult procesul de vindecare. Este important şi să-ţi schimbi frecvent prosoapele sanitare. Nu folosi tampoane deoarece ar putea provoca infecţii în primele zile şi săptămâni după naştere.

Chiar dacă nu ai nevoie de nicio cusătură după naştere, ai putea totuşi să simţi disconfort şi greutate în zona vaginală. Este normal deoarece probabil că ai vânătăi şi eşti umflată în jurul vaginului. Multă odihnă, băi calde, o bună igienă şi exerciţii pentru planşeul pelvian, toate acestea vor ajuta la vindecarea zonei. Dacă ai unele îngrijorări legate de durerea sau disconfortul pe care îl simţi, te rugăm să discuţi cu moaşa ta.

Defecaţie

Multe femei se îngrijorează cu privire la prima defecaţie după naştere. Le este teamă că li s-ar putea rupe cusăturile. Fii sigură că nu se va întâmpla acest lucru şi că, de fapt, cu cât începi să mergi mai repede la toaletă, cu atât este mai bine. Dacă amâni să faci acest lucru, te-ai putea constipa. Pentru a

preveni constipaţia, bea multă apă şi mănâncă alimente bogate în fibre, precum fructe şi legume. Şi exerciţiile uşoare te vor ajuta.

Analizele sângelui

Dacă grupa ta de sânge are Rh-ul negativ, s-ar putea să ai nevoie de o soluţie injectabilă numită anti-D (vezi „analizele sângelui" din capitolul 5 - asistenţă prenatală). Îţi vom face această injecţie în primele 72 de ore după naşterea copilului.

În timpul sarcinii, ţi se face un test pentru a vedea dacă eşti imună la rubeolă (pojar german). Dacă nu ai fost găsită imună la rubeolă, putem să-ţi facem un vaccin în ziua când pleci acasă. În caz contrar, poţi să-ţi faci vaccinul la medicul tău de familie (GP).

Dacă ai Rh-ul negativ şi ai nevoie de o soluţie injectabilă anti-D, nu trebuie să-ţi faci vaccinul pentru rubeolă în următoarele câteva săptămâni. Aceasta deoarece nu ţi se pot face aceste două injecţii în acelaşi timp.

Îngrijire după cezariană

Dacă ţi s-a făcut cezariană, personalul salonului te va ajuta să te mişti în pat şi să mergi la baie prima dată. Moaşa va avea grijă de rana ta şi îţi va administra calmante pentru durere.

Cu cât te ridici mai repede în picioare, cu atât recuperarea ta va fi mai eficientă. Te vom ruga să porţi ciorapi chirurgicali albi cât timp eşti în spital şi te îndemnăm să te plimbi cât mai des ca să împiedici formarea unui cheag de sânge în picior. De asemenea, s-ar putea să ai nevoie de o injecţie zilnică cu un medicament de subţiere a sângelui cât timp eşti în spital.

La început, rana ar putea fi dureroasă mai ales când tuşeşti. Aceasta din cauza presiunii interne asupra rănii. Faptul de a ţine strâns cu mâna de rană când tuşeşti te va ajuta să reduci durerea.

Păstrează rana curată şi uscată; moaşa va scoate firele sau copcile de obicei la patru-şapte zile după operaţie. Nu ridica niciun obiect greu cel puţin şase până la opt săptămâni după naştere.

Întrucât cezariana este o intervenţie chirurgicală majoră la nivelul abdomenului, nu vei putea conduce un automobil timp de şase săptămâni după naştere. Trebuie, de asemenea, să întrebi compania care a emis poliţa de asigurare pentru maşina ta când vei putea conduce din nou.

Consultul făcut de moaşă

Moaşa care se ocupă de tine îţi va face un consult postnatal zilnic. Ea va dori să ştie:

cum te simţi; dacă te
doare ceva;
dacă întâmpini unele dificultăţi cu copilul;
cât de mult sângerezi vaginal (lohii); şi dacă
urinezi fără un disconfort prea mare.

De asemenea, moaşa ţi-ar putea consulta sânii, burtica şi, dacă ai fost cusută, perineul. Ea te va întreba dacă ai dureri în special în picioare şi ţi-ar putea verifica nivelul de hemoglobină (fier) luându-ţi o probă de sânge. Dacă înainte de naştere ai luat vreun medicament, de exemplu pastile pentru tensiune arterială, atunci vei continua să le iei cât timp eşti în spital. În timpul acestui consult zilnic, moaşa îţi va da informaţii şi sfaturi despre cum să ai grijă de tine însăţi. Ea va fi bucuroasă să-ţi răspundă la orice întrebare.

Înainte de a ieşi din spital, moaşa va discuta cu tine şi despre diverse metode contraceptive. Trebuie să fii conştientă că este posibil să rămâi însărcinată destul de repede după ce ai născut. În general, vei avea menstruaţie după cinci până la opt săptămâni de la naştere. Dacă alăptezi, menstruaţia ta ar putea fi neregulată, dar te rugăm să-ţi aminteşti că alăptatul nu este o formă sigură de contracepţie

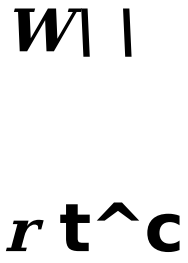
.

Consultul făcut de medic

Dacă ai născut prin cezariană sau dacă ai avut o naştere instrumentală (vacuum sau forceps), medicul te va vizita în salonul postnatal. El va fi bucuros să-ţi răspundă la orice întrebare despre naşterea copilului tău. Uneori, medicul te-ar putea sfătui să vii din nou la spital pentru un consult la şase săptămâni în cazul în care consideră că va trebui să discute cu tine sau să te examineze din nou. În caz contrar, în jurul acestei date ar trebui să mergi la o consultaţie la medicul tău de familie (GP).

Baby blues

Este ceva obişnuit să te simţi puţin abătută câteva zile după ce copilul se naşte. Expresia „baby blues" se referă la momente în care îţi vine să plângi,



momente prin care ai putea trece în decursul acestei perioade. A te simţi copleşită şi sensibilă şi a plânge fără niciun motiv evident reprezintă o reacţie cât se poate de normală la schimbările enorme care au avut loc în viaţa ta. Ai putea fi nespus de bucuroasă şi speriată în acelaşi timp. Fără niciun motiv ai putea izbucni în plâns. Nu te speria de acest lucru, pur şi simplu lasă lucrurile în voia lor şi trage o porţie bună de plâns. Atâta vreme cât nu plângi în fiecare zi, este bine.

Sprijinul în zilele de „baby blues" poate fi de nepreţuit. Un partener, o mamă sau un prieten care vor alinta copilul cât timp tu faci o baie sau plângi vor părea pentru tine un dar de la Dumnezeu! (Pentru mai multe informaţii, vezi secţiunea despre depresia postnatală, mai târziu în acest capitol.)

Înainte de a ieşi din spital, vei fi rugată să completezi un chestionar simplu numit „Edinburgh score" (Chestionarul Edinburgh). Testul îţi va cere să te gândeşti la dispoziţia şi sentimentele tale din perioada când ai născut. Acesta este un instrument simplu pe care îl folosim pentru a identifica mamele care sunt tulburate emoţional. Când te externezi, vom transmite punctajul pe care l-ai obţinut la chestionar medicului tău de familie (GP) şi public health nurse (PHN) (asistentei de sănătate publică). Dacă ai sentimente negative, faptul de a vorbi despre ele şi de a planifica un program de recuperare poate ajuta la prevenirea depresiei postnatale.

Exerciţii postnatale

Muşchii planşeului pelvian sunt între osul pubian în faţă şi capătul coloanei vertebrale în spate. Ei susţin intestinul, vezica, uterul şi vaginul. Naşterea îţi poate slăbi aceşti muşchi şi poate pricinui probleme, precum incontinenţa, mai târziu în viaţă. Muşchii planşeului pelvian sunt cei pe care îi strângi ca să opreşti urinarea. Burtica ta ar putea părea oarecum lăsată şi moale după naşterea copilului; aceasta deoarece muşchii ţi s-au întins cât ai fost însărcinată.

Cele mai importante exerciţii din primele câteva zile după naştere sunt exerciţiile pentru planşeul pelvian, aşa că începe cât mai repede să faci aceste exerciţii. S-ar putea să fie ultimul lucru pe care ai dori să-l faci, dar dacă începi devreme vei ajuta perineul şi vaginul să se vindece mai rapid îmbunătăţind fluxul de sânge în zonă şi ajutând la reducerea umflăturilor şi vânătăilor.

Aceste exerciţii sunt sigure indiferent că ai născut pe cale vaginală sau prin cezariană. Poţi încă lucra uşor muşchii abdomenului, iar aceste exerciţii vor ajuta la recuperarea ta în urma operaţiei. Exerciţiile ar putea trage de cicatricea ta, dar ele nu ar trebui să-ţi cauzeze nicio durere. Dacă ţi s-a făcut cezariană, s-ar putea să constaţi că devii şi mai obosită, deci lasă-te călăuzită de cum simţi.

Fizioterapeutul te va încuraja să faci exerciţii postnatale cât mai curând posibil după naşterea copilului. Acest lucru va ajuta la tonifierea muşchilor tăi abdominali şi a planşeului pelvian. Fizioterapeuţii sunt disponibili în fiecare zi în saloanele postnatale pentru a-ţi da sfaturi cu privire la aceste exerciţii. Dacă nu întâlneşti un fizioterapeut cât timp eşti în spital şi ai dori

recomandări cu privire la exerciţii după naştere, te rugăm să contactezi departamentul de fizioterapie. Ei pun la dispoziţie şi un curs de exerciţii postnatale, la care poţi participa în interval de şase săptămâni de la naştere. Te rugăm să contactezi departamentul de fizioterapie la telefonul **01 817 1787.**

Exerciţii pentru planşeul pelvian

Când faci exerciţii pentru planşeul pelvian, încearcă să-ţi relaxezi muşchii abdominali. Nu te forţa şi nu-ţi ţine respiraţia. Imaginează-ţi că te abţii să elimini gaze intestinale şi, în acelaşi timp, că încerci să opreşti fluxul urinar la jumătate. Senzaţia este una de „strânge şi ridică", ca şi cum ai închide şi ai trage anusul şi vaginul.

Ţine ridicarea cât de mult poţi (până la 10 secunde - la început poate fi greu).

Eliberează şi odihneşte-te câteva secunde. Repetă de câte ori poţi (până la maxim 10 o dată). Ar trebui să faci aceste exerciţi cât de des poţi.

Este important să faci acest lucru fără să tragi de burtică, fără să-ţi strângi picioarele laolaltă, fără să-ţi încordezi fesele şi fără să-ţi ţii respiraţia.

Exerciţiul poate fi făcut oriunde, oricând şi în orice poziţie.

Fă-ţi obiceiul să efectuezi aceste exerciţii după ce urinezi.

În primele zile ai putea constata că nu îţi simţi muşchii planşeului pelvian lucrând sau că nu se întâmplă nimic. Nu te îngrijora - este ceva normal. Continuă să exersezi, întrucât după câteva zile vei simţi planşeul pelvian şi, chiar dacă nu îl vei simţi, el va funcţiona.

Exerciţii generale

Imediat ce te vei simţi în stare, încearcă să ieşi afară la plimbare, ideal fiind să mergi pe jos în timp ce împingi căruciorul copilului. În primele câteva zile, ai putea să-ţi simţi perineul neplăcut, umflat sau foarte greu. Începe cu plimbări scurte (10 minute) şi măreşte durata când începi să

simţi că lucrurile se apropie de normal. Dacă lohiile devin mai puternice, aceasta ar putea fi

j [1] J

Ni s

|m»|

un semn că exagerezi, aşa că odihneşte-te şi ia-o mai încet. Timp de cel puţin şase săptămâni de la naştere, ar trebui să eviţi orice exerciţii cu impact mare, precum şi sporturile care necesită schimbări rapide de direcţie.
Când începi să faci exerciţii după naştere, este foarte important să-ţi asculţi corpul. Nu fi tentată să exagerezi. Dacă oboseşti, pericolul de a te răni este mai mare. Încearcă să-ţi găseşti ritmul - câteva exerciţii urmate de o binemeritată odihnă.
Dacă nu eşti sigură ce ar trebui să faci ori ai dureri sau o problemă cu pierderea de urină (incontinenţă) când faci exerciţii, adresează-te medicului sau moaşei tale care te-ar putea îndruma spre un fizioterapeut.

Exerciţii pentru muşchii inferiori ai abdomenului

Muşchii inferiori ai abdomenului lucrează împreună cu muşchii planşeului pelvian pentru a-ţi susţine spatele şi pelvisul. Faptul de a exersa aceşti muşchi te va ajuta să scapi de „forma de sarcină" şi va ajuta la aplatizarea burticii tale.
Încearcă următorul exerciţiu, fie întinzându-te pe o parte, fie pe spate, cu genunchii îndoiţi. (Dacă ţi s-a făcut cezariană, în primele câteva zile s-ar putea să-ţi fie incomod să te întinzi pe o parte, aşa că întinde-te pe spate.)

1. Inspiră şi, pe măsură ce expiri, încordează muşchii planşeului pelvian. Senzaţia este una de „strânge şi ridică". Imaginează-ţi că te abţii să elimini gaze intestinale şi, în acelaşi timp, că încerci să opreşti fluxul urinar la jumătate. Odată muşchii încordaţi, trage încet buricul înăuntru şi în sus, până simţi muşchii abdomenului inferior încordându-se.
2. Menţine această postură până numeri la 10 fără să-ţi ţii respiraţia (aceasta este partea grea!), iar apoi relaxează-ţi încet muşchii. Aşteaptă cel puţin cinci secunde şi apoi repetă. Încearcă să eviţi să-ţi mişti spatele sau să-ţi încordezi peste măsură muşchii abdominali superiori (deasupra taliei).

S-ar putea să constataţi că în primele zile nu poţi să ţii strâns decât o secundă sau două; acest lucru este normal. Propune-ţi ca până ce copilul împlineşte circa şase săptămâni, să reuşeşti să ţii muşchii abdominali contractaţi timp de 10 secunde.

Foloseşte o minge de exerciţii

Poţi încerca exerciţii ale muşchiului inferior al abdomenului folosind o minge de exerciţii odată ce ai ajuns să stăpâneşti exerciţiile stând întinsă pe spate sau pe o parte.

1. Aşază-te pe o minge de exerciţii cu ambele picioare pe podea, de preferat pe un covor pentru a te asigura că mingea nu alunecă de sub tine.
2. Strânge planşeul pelvian şi muşchii inferiori ai abdomenului, iar apoi ridică uşor un picior de la podea. Aminteşte-ţi să respiri! Păstrează poziţia până la cinci secunde, apoi coboară încet piciorul şi relaxează-ţi muşchii. Repetă de cinci până la 10 ori cu ambele picioare.

Exerciţii de balansare pelviană

Balansarea pelviană este un exerciţiu util care constă în mişcarea şi întinderea uşoară a spatelui, precum şi în exerciţii pentru muşchii abdomenului. Aceste exerciţii te pot ajuta să atenuezi durerile de spate. Poţi să faci balansări pelviene stând întinsă pe jos, stând pe scaun sau în timp ce te balansezi pe o minge de exerciţii.

Stând întinsă

1. Întinde-te pe podea sau pe pat. Pune-ţi o pernă sub cap. Îndoaie-ţi genunchii aducându-ţi picioarele, prin alunecare, spre şezut.

Încordează-ţi planşeul pelvian şi trage înspre interior muşchii inferiori ai abdomenului, înainte de a împinge regiunea lombară în jos, pe podea sau în pat. Menţine această poziţie până numeri la trei şi apoi arcuieşte-ţi spatele, ridicându-l de la podea sau de pe pat. Repetă acest exerciţiu de 10 ori. Încearcă să nu-ţi ţii respiraţia!

2.

Stând aşezată

1. Aşază-te pe un scaun sau pe un taburet cu picioarele pe podea.
2. Încordează-ţi muşchii planşeului pelvian şi trage în interior muşchii inferiori ai abdomenului înainte de a-ţi relaxa prea tare spatele, iar apoi

arcuieşte-l aşa încât să scoţi pieptul şi şezutul în afară. Fă exerciţiul să decurgă lin, aşa încât să-ţi întinzi spatele într-o direcţie şi apoi în cealaltă.

Foloseşte o minge de exerciţii

1. Aşază-te pe o minge de exerciţii cu ambele picioare pe podea, de preferat pe un covor pentru a te asigura că mingea nu alunecă de sub tine.

1.Mişcă mingea înainte şi înapoi cu şezutul, lăsând pelvisul să se

Mişcări de întindere a părţii superioare a spatelui

E uşor să stai mult timp aşezată într-o poziţie relaxată în timp ce ai grijă de copilaşul tău - de exemplu, când alăptezi. O poziţie defectuoasă a corpului te poate face să pari cu umerii aduşi în faţă, cu sânii lăsaţi şi cu burta lăsată şi îţi poate provoca dureri la nivelul gâtului şi părţii superioare a spatelui. Stai dreaptă într-un scaun cu spătar pentru a îmbunătăţi poziţia corpului.
Poţi încerca aceste exerciţii şi pentru a întinde şi a mişca partea superioară a spatelui şi gâtul.

1. Stai dreaptă cu braţele încrucişate pe piept. Roteşte-te spre stânga şi apoi spre dreapta. Repetă de 10 ori în fiecare direcţie.
2. Stai aşezată şi prinde-ţi mâinile în spatele gâtului. Roteşte-te spre stânga şi apoi spre dreapta. Repetă de 10 ori în fiecare direcţie.

Stai aşezată şi prinde-ţi mâinile în faţă. Ridică braţele în faţa ta şi deasupra capului cât poţi de mult. Menţine poziţia două, trei secunde şi apoi coboară încet braţele

.Îngrijirea copilului tău

Culoarea finală a ochilor copilului tău nu va fi clară decât când va avea şase luni sau mai mult. S-ar putea să observi că bebeluşul pare să aibă capul ascuţit. Aceasta se datorează faptului că, la naştere, oasele craniului său se suprapun. Dacă ai născut cu ajutorul vacuumului, s-ar putea să observi şi un uşor semn de cupă rotundă în vârful capului său. Suprapunerea sau semnul de cupă sunt normale. Nu te îngrijora; după o săptămână, capul copilului îşi va recăpăta forma rotundă normală.
Copilul are nevoie de un mediu cu adevărat curat, deoarece nu şi-a format încă imunitate la numeroşii microbi din mediu. Spală-te pe mâini de fiecare dată după ce schimbi scutecele copilului. Nu-i lăsa pe musafiri să ia în braţe copilul decât dacă sunt curaţi pe mâini. Întrucât copiilor nu le place să fie ţinuţi în braţe de mulţi oameni, roagă-i pe musafiri să se uite la copilul tău fără să-l ridice.
Pe parcursul şederii tale în spital, copilul va sta într-un pătuţ, lângă patul tău. Cel mai bine este să foloseşti pătuţul drept „casa" copilului. Ţine copilul în pătuţ când îi schimbi scutecele sau când îl îmbraci. Nu pune niciodată copilul pe patul tău, deoarece există pericolul să cadă.

Consultul făcut de moaşă

Cât timp eşti în spital, moaşele şi medicii vor verifica sănătatea şi bunăstarea copilului. Ca şi în cazul tău, copilul va beneficia de un consult zilnic din partea moaşei. Ea te întrebă despre obiceiurile de hrănire ale copilului şi dacă scutecele lui sunt ude şi murdare. De asemenea, moaşa va verifica dacă pielea copilului tău are o coloraţie galbenă, numită icter. Te va întreba şi despre obiceiurile de somn ale copilului.
Moaşa va examina cordonul ombilical pentru a se asigura că este curat şi uscat. Moaşa sau asistenta de îngrijire îţi va arăta cum să îmbăiezi copilul, cum să-i schimbi scutecul, cum să-i îngrijeşti pielea delicată şi cum să ai grijă de cordonul ombilical.

Dacă alăptezi, îţi vom da sfaturi şi suport cu privire la aspectele hrănirii cât timp eşti în spital. Dacă alegi o formulă de hrănire, moaşa îţi va arăta cum să sterilizezi sticlele şi cum să pregăteşti hrana în siguranţă.Consultul făcut de medic

Un medic din echipa pediatrică va face un consult fizic temeinic al copilului înainte să ieşiţi din spital. Punând o sondă fină pe mâna copilului, va verifica nivelul de oxigen. Procedura nu provoacă durere şi nici nu îl deranjează pe copil în vreun fel.

Un medic cu pregătire de specialitate va verifica şoldurile copilului îndoindu-i uşor picioruşele în sus şi apoi rotindu-i şoldurile spre exterior; acest test va depista un şold dislocat sau „care pocneşte". Şoldurile care pocnesc sunt o problemă obişnuită care poate fi corectată cu uşurinţă cât timp copilul este mic, prevenindu-se astfel probleme pe termen lung.

Îngrijirea bontului de cordon ombilical

Bontul de cordon ombilical şi clema rămân de obicei la locul lor între opt şi 10 zile după naştere. În această perioadă trebuie să-l păstrezi curat şi uscat. De fiecare dată când îi schimbi scutecul, curăţă în jurul bazei bontului cu apă şi vată. Bontul ombilical nu are deloc terminaţii nervoase şi, prin urmare, nu-l va durea pe copil când îl cureţi. Dacă bebeluşul plânge, înseamnă că apa este rece.

După şapte până la 10 zile, bontul pur şi simplu va cădea, buricul rămânând la locul lui.

Dacă observi că bontul este umed, murdar şi cu un miros neplăcut sau dacă zona din jurul lui este

roşie, trebuie să te adresezi moaşei, deoarece ar putea fi un semn de infecţie.

Icter

Icterul este foarte des întâlnit, la 60% dintre nou-născuţi şi este numit „icter fiziologic". Pielea copilului şi albul ochilor capătă o nuanţă gălbuie din cauza nivelului excesiv de bilirubină. Acest tip de icter este vizibil în primele zile de viaţă şi de obicei dispare în 10 zile fără niciun tratament. Întrucât un copil cu icter ar putea dormi mai mult, te vom încuraja să te asiguri că bebeluşul tău se scoală cu regularitate pentru a fi hrănit.

Dacă nivelul icterului creşte, iar moaşa este îngrijorată, ea ar putea pune o sondă de piele (bili-metru) pe fruntea copilului pentru a verifica nivelul icterului. Dacă nivelul este ridicat, un medic pediatru va consulta copilul.

Medicul ar putea lua o mică probă de sânge de la copil pentru a fi analizată în laborator. Dacă bebeluşul are nevoie de tratament pentru icter, vom folosi fototerapia. Fototerapia (tratament cu lumină) este procesul de folosire a luminii pentru a elimina bilirubina din sânge, care poate fi apoi

evacuată prin urină. Te vom încuraja şi să îţi hrăneşti copilul cu regularitate, deoarece mai mult lichid va ajuta la rezolvarea problemei.
Icterul laptelui matern este o altă formă obişnuită, care apare de obicei la patru până la şapte zile de la naştere şi poate dura între trei şi şase săptămâni.
Uneori, icterul poate indica o problemă gravă, de exemplu, când apare în primele 24 de ore de la naştere. Poate apărea şi la un copil născut prematur, poate indica o infecţie sau poate apărea când organismul copilului nu reuşeşte să proceseze şi să elimine bilirubina.

Între semnele icterului major se includ:

pielea copilului capătă o culoare gălbuie începând pe faţă şi extinzându-se apoi pe piept şi corp;

copilul este obosit şi doarme mai tot timpul; copilul mănâncă

încet şi nu se hrăneşte corespunzător; scutecele copilului

sunt uscate; şi

copilul pare să aibă febră şi pare bolnav sau nu are o stare

bună.

Dacă aceste semne sunt vizibile, este important să ceri imediat sfaturi medicale şi tratament

.Testul Guthrie

Acest test este cunoscut şi ca „testul înţepătură în călcâi". Efectuăm acest test pentru a ne asigura că bebeluşul tău nu suferă de vreo tulburare metabolică. Toate aceste tulburări pe care vrem să le depistăm sunt foarte rare. Totuşi, este important să testăm toţi nou-născuţii pentru a-i putea diagnostica în fază incipientă pe cei afectaţi.
În Irlanda efectuăm teste pentru depistarea a cinci tulburări metabolice. Moaşa sau public health nurse (asistenta de sănătate publică) va face testul acasă (copilul trebuie să aibă cel puţin 72 de ore). Moaşa sau asistenta vor preleva o probă de sânge de la

copil înţepându-l în călcâi, iar proba va fi apoi analizată în laborator. Uneori, acest test trebuie repetat dacă nu s-a recoltat suficient sânge sau dacă laboratorul trebuie să facă mai multe teste. Dacă rezultatele sunt normale, nu vei fi contactată.

Îmbăierea copilului

Pielea nou-născutului este delicată şi trebuie îngrijită cu atenţie. Nu se recomandă să li se facă baie copiilor în primele 24 de ore de la naştere. Astfel, uleiurile naturale ale copilului îi pătrund în piele.
Dacă, după naştere, părul copilului este pătat de sânge, poţi folosi vată îmbibată în apă caldă pentru a înmuia şi îndepărta uşor sângele. În zilele în care nu-i faci baie copilului, poţi să-i faci o „baie parţială", adică să-l speli pe faţă, pe cutele de sub gât şi mânuţe şi la funduleţ.

Moaşa sau asistenta de îngrijire îţi va arăta cum să ţii şi cum să sprijini copilul când îl speli. Înainte de a începe, trebuie să-ţi

aduci toate lucrurile necesare. Aceasta deoarece copilul poate răci foarte repede; prin urmare este foarte important să te organizezi înainte să îl dezbraci. Copilul nu trebuie îmbăiat în fiecare zi; în primele săptămâni este suficient să-i faci baie de două, trei ori pe săptămână pentru a fi curat.
Majoritatea nou-născuţilor plâng tare la primele lor îmbăieri. Aceasta nu înseamnă că bebeluşul este tulburat, e pur şi simplu ceva nou şi în foarte scurt timp va ajunge să iubească momentele de îmbăiere.

Pregătirea pentru îmbăiere

• Adu un prosop de baie curat, hăinuţe, un scutec, vată sau şerveţele umede şi pune-le lângă cădiţă.

• Închide ferestrele din apropiere pentru a nu fi curent.

• Pune mai întâi apă rece în cădiţă, şi apoi apă caldă. Umple cădiţa doar până acoperă burtica bebeluşului. În cazul unui nou-născut, de obicei este suficient ca apa să aibă patru inci (10 cm). Amestecă apa fierbinte cu mâna, să se distribuie uniform în cădiţă. Verifică temperatura apei cu cotul tău - ar trebui să simţi apa plăcută şi caldă, însă nu prea fierbinte.

• Dezbracă bebeluşul şi, cu ambele mâini, pune-l uşor în cădiţă.

• În timp ce îl speli cu o mână, susţine-i spatele şi capul cu cealaltă mână.

• Asigură-te că îl ridici cu ambele mâini pe copil din cădiţă. Culcă-l pe prosop, acoperă-l şi şterge-i uşor toate cutele pielii.

Ce să faci şi ce să nu faci când îmbăiezi copilul:

• alege un moment liniştit când nu eşti prea obosită;

• nu te lăsa tentată să răspunzi la telefon;

• nu-ţi lăsa nici măcar o secundă copilul singur;

• nu lăsa un frăţior sau o surioară mai mare să aibă grijă de copil cât timp e în cădiţă; şi

• nu-i fă baie copilului imediat după ce a mâncat deoarece i se poate face rău.

Declararea şi înregistrarea naşterii

Echipa care se ocupă de declararea naşterilor te va vizita la scurt timp după naştere în spital ca să completezi un formular de „Notification of Birth" (Declarare a naşterii) pentru înregistrarea naşterii copilului. Poţi primi certificatul de naştere două săptămâni mai târziu de la Civil Registration Office (Oficiul de Stare Civilă).
Dacă te întâlneşti cu un membru al echipei de declarare a naşterii, îţi va da un pliant informativ despre:

- cum să obţii certificatul de naştere;
- detalii de contact ale Civil Registration Office (Oficiului de Stare Civilă) local; şi
- cum să ceri 'child benefit' (indemnizaţia copilului).

Dacă ai întrebări sau îngrijorări legate de înregistrarea copilului, te rugăm să discuţi cu funcţionarii care se ocupă cu declararea naşterii, când te vor vizita. Dacă până te externezi nu te întâlneşti cu un membru al echipei de declarare a naşterii, ei te vor suna acasă. Personalul salonului îţi va da şi o fişă galbenă cu numărul de telefon **(01 817 1726)** şi orele la care poţi suna la biroul de declarare a naşterilor.

Externarea mamei şi a copilului

Durata şederii tale în spital va depinde de tipul de naştere pe care l-ai avut sau de eventualele complicaţii suferite de tine sau de copil după naştere. Recomandăm să stai în spital cel puţin 24 de ore exceptând cazul în care mergi acasă sub supravegherea echipei de moaşe comunitare (DOMINO şi ETH).

Dacă alăptezi pentru prima dată şi nu locuieşti în zona arondată moaşelor comunitare, recomandăm să rămâi în spital timp de 48 de ore. Cât stai în spital, încearcă să te odihneşti cât mai mult. Limitează numărul de vizitatori deoarece ai nevoie de timp pentru a te reface după acest mare eveniment.

Ghid privind durata şederii în spital după naştere

Dacă ai acces la serviciile moaşelor comunitare	6 - 24 de ore.
Dacă nu ai acces la serviciile moaşelor comunitare, dacă bebeluşul tău s-a născut pe cale vaginală şi dacă:	
alăptezi	48 - 72 de ore;
foloseşti o formulă de hrănire	24 - 72 de ore.
Dacă ţi s-a făcut cezariană	3 - 5 zile.

Serviciul Early Transfer Home (ETH) (Transfer timpuriu acasă)

Echipa ETH (Transfer timpuriu acasă) este alcătuită dintr-un grup de moaşe care, dacă totul decurge bine, le oferă femeilor şi copiilor posibilitatea de a fi externaţi în primele 24 - 48 de ore de la naştere.

0 moaşă din echipă te va vizita în fiecare zi acasă timp de o săptămână pentru a-ţi oferi îngrijire, sfat şi sprijin. Echipa ETH (Transfer timpuriu acasă) funcţionează în zona de acoperire a spitalului - partea de nord a Dublinului.

Echipa noastră ETH (Transfer timpuriu acasă) vizitează saloanele postnatale în fiecare dimineaţă pentru a stabili care femei şi copii pot merge acasă. Dacă vrei să iei în considerare serviciul ETH (Transfer timpuriu acasă), te rugăm să suni la 1 **817 6880** sau la **817 6881.** Dacă nu te afli în zona de acoperire a serviciului ETH (Transfer timpuriu acasă) atunci public health nurse (PHN) (asistenta ta de sănătate publică) te va vizita în interval de două zile de la ieşirea ta din spital.

Călătoria spre casă cu copilul tău

Ieşirea din spital împreună cu copilul tău nou-născut este una dintre cele mai emoţionante părţi ale sarcinii, naşterii şi creşterii copilului. Tu şi partenerul tău vă veţi aminti mereu prima noapte acasă cu copilul vostru.

Dacă tu şi copilul mergeţi acasă cu maşina sau taxiul, trebuie să ai un scaun auto corespunzător. E foarte periculos dar şi ilegal să călătoreşti fără un scaun auto fixat corespunzător.

Trebuie să cumperi scaunul auto cu mult înainte de naşterea copilului. Tu şi partenerul tău trebuie să vă familiarizaţi bine cu scaunul şi să ştiţi cum să-

Cum să ai grijă de tine acasă

Ca proaspătă mămică, este foarte important să ai multă grijă de tine. Trebuie să te asiguri că stă cineva cu tine în primele nopţi. Dacă partenerul tău nu poate fi acasă, probabil că mama ta sau o bună prietenă poate sta cu tine. Dacă ai şi alţi copii mici, în multe cazuri ar fi bine să îi trimiţi să doarmă cu mama ta, cu o soră a ta sau cu o prietenă. Odihna şi somnul sunt foarte importante pentru tine şi pentru copilul tău. Încearcă să reduci la minimum numărul de vizitatori până te simţi pregătită să socializezi. Musafirilor trebuie să li se sugereze să stea doar puţin timp. În cele mai multe cazuri, partenerul tău va lua iniţiativa să se ocupe de planificarea musafirilor şi deci el trebuie să fie conştient de nevoia ta de a dormi. Dacă alăptezi, ai nevoie de intimitate când îţi hrăneşti copilul. Trebuie să te concentrezi asupra ta şi asupra copilului în timp ce îl hrăneşti, nu să încerci să întreţii conversaţii cu musafirii. Umple-ţi frigiderul cu o rezervă de mâncăruri gătite sau roagă-i pe membrii familiei să-ţi aducă mâncare, cel puţin în prima săptămână. Întrucât nu trebuie să te gândeşti la gătit, vei avea mai mult timp pentru copilul tău nou-născut. Deoarece este important să bei multe lichide, ţine la îndemână o cantitate mare de apă de băut.

curelele în scaun, care trebuie să fie poziţionat cu faţa spre partea din spate a maşinii - nu spre partea din faţă. Nu puneţi niciodată scaunul copilului care este orientat spre partea din spate a maşinii pe scaunul pasagerului din faţă, unde este montat un airbag. Dacă airbagul se activează, chiar şi în cazul unui accident minor, airbagul ar putea răni grav sau chiar ucide copilul. Pentru mai multe informaţii despre siguranţa în maşină, te rugăm să vizitezi site-ul web: **www.rsa.ie**

Refacerea după naştere

Organismul tău are nevoie de timp pentru a se reface fizic după naştere. Refacerea va depinde de felul în care au decurs sarcina şi naşterea. Unele femei se vor reface mai repede, în timp ce altele poate că au nevoie de puţin mai mult timp pentru a-şi reveni. În general, e nevoie de şase săptămâni pentru o refacere completă. Trebuie să-ţi planifici să dedici cel puţin două săptămâni ţie şi copilului tău acasă. Apoi te vei putea simţi pregătită să ieşi în lume şi să-ţi prezinţi copilul!

Sângerarea ta trebuie să se stabilizeze la o sângerare asemănătoare celei de la menstruaţie pe parcursul primelor trei, cinci zile. După ce ai stat mai mult timp întinsă sau după ce ai alăptat, ai putea elimina un mic cheag de sânge ciudat. Dacă sângerezi abundent, iar absorbantele se îmbibă sau elimini multe cheaguri, te rugăm să suni la unitatea de evaluare şi urgenţe pentru sfaturi - **01 817 1700.**

La început, ai putea simţi un miros neplăcut când urinezi, dar această problemă ar trebui să se amelioreze în decurs de câteva zile. Dacă simţi brusc o durere crescândă în timp ce urinezi sau ai dureri de spate intense, trebuie să ceri sfatul medicului pentru a te asigura că nu ai o infecţie la nivelul tractului urinar.

Câteva zile după naştere, s-ar putea să nu ai scaun. Este normal şi nu trebuie să te îngrijorezi. Întrucât este important să nu te constipi, bea multă apă şi asigură-te că ai o alimentaţie variată cu fructe şi legume. Dacă te constipi s-ar putea să crească durerea şi disconfortul din zona cusăturilor.

Ai putea avea dureri sau ai putea simţi disconfort în zona vaginală, mai ales dacă ai cusături. Ar trebui să încerci să găseşti poziţia cea mai comodă când stai aşezată. Cel mai adesea vânătăile şi balonarea cauzează cel mai mare disconfort. Băile regulate te pot ajuta în acest sens. Exerciţii uşoare ale planşeului pelvian în primele zile favorizează reducerea umflăturilor şi sunt de mare ajutor în ameliorarea durerilor.

Sânii tăi vor fi plini, întrucât organismul produce lapte matern. Dacă alăptezi, vei observa că bebeluşul devine mai liniştit odată ce laptele „vine". Dacă sânii se congestionează şi îi simţi fierbinţi şi grei, nu te alarma. Problema ar trebui să se amelioreze după o zi sau două. Poartă tot timpul un sutien pentru alăptare bun, de mărime potrivită. Cel puţin în prima săptămână nu extrage lapte între perioadele de hrănire, întrucât acest lucru nu va face decât să stimuleze sânii să producă şi mai mult lapte şi va accentua congestionarea.

Testul frotiu cervical este un test de screening prin care se verifică dacă celulele care alcătuiesc suprafaţa cervixului sunt normale. Se urmăreşte identificarea oricărei disfuncţionalităţi care poate fi tratată simplu şi eficient, prevenindu-se astfel probleme pe termen lung. Ar trebui să aştepţi până la 12 săptămâni după naştere înainte de a-ţi face un test frotiu. Testul cervical este gratuit în Irlanda prin 'CervicalCheck' (program naţional de screening pentru cancer cervical). Trebuie să te înregistrezi la medicul tău de familie (GP) sau la centrul Well Woman (Centrul de sănătate pentru femei) pentru a beneficia de acest serviciu. Pentru mai multe informaţii, vizitează site-ul web: **www.cervicalcheck.ie**

Tu însăţi vei decide când să reîncepi viaţa sexuală. Din punct de vedere fizic, majoritatea femeilor ştiu când corpul le este pregătit pentru a avea din nou relaţii sexuale. Din punct de vedere emoţional, depinde foarte mult de felul în care tu şi partenerul tău faceţi faţă acestui eveniment extraordinar care v-a schimbat viaţa. Este important să discuţi cu partenerul tău pentru a te asigura că vă înţelegeţi reciproc necesităţile.

Metode de contracepţie

Pilula „combinată"

Pilula contraceptivă „combinată" conţine estrogen şi progesteron. Aceasta este eficientă în proporţie de 99% în prevenirea sarcinii cu condiţia să o iei corect. Nu este indicată pentru femeile care suferă de afecţiuni precum un cheag de sânge sau pentru femeile care au tensiune arterială foarte mare. Pilula combinată nu este indicată femeilor care alăptează.

„Mini-pilula"

Pilula care conţine doar progesteron sau „mini-pilula" acţionează în principal prin împiedicarea trecerii spermei prin cervix. Este eficientă în proporţie de 96 - 98%, dacă este folosită corect. Este indicată mamelor care alăptează şi poate fi recomandată celor care au în

familie cazuri de cancer la sân.

Implanturi

Un implant este o mică tijă flexibilă, pusă chiar sub piele, de obicei în braţ. Este eficient în proporţie de 99% şi este indicat femeilor care nu vor să ia pilule. Este eficient trei ani.

Injecţia cu progesteron

Dacă decizi să îţi faci injecţii cu progesteron, medicul îţi va administra una la fiecare opt până la 12 săptămâni, iar acestea sunt eficiente în proporţie de 99%. Sunt indicate femeilor cărora nu le place să ia pilule,

dar trebuie să-ţi aminteşti să revii la medic o dată la trei luni pentru următoarea injecţie.

Spirala intrauterină (sterilet)

Spirala intrauterină, care se fixează în uter, este eficientă în proporţie de 99%. Cea mai cunoscută este „Mirena". Este indicată femeilor care doresc o metodă contraceptivă pe termen lung, întrucât poate fi eficientă până la cinci ani.

Plasture

Plasturele este eficient în proporţie de 99% dacă îl foloseşti corect. Oamenii i pot vedea pe pielea ta. Nu este indicat femeilor cu tensiune arterială mare.

Prezervative

Partenerul tău poate folosi prezervative, iar acestea sunt eficiente în proporţie de 98% dacă sunt folosite corect.

Metode naturale

Metodele naturale de contracepţie implică faptul de a învăţa să recunoşti perioadele fertile şi infertile ale ciclului tău menstrual. Apoi vei evita să ai relaţii sexuale în perioada fertilă. Eficienţa acestei metode poate fi anulată de stres sau boală, care îţi poate afecta ciclul făcându-l neregulat.

Depresia postnatală

Depresia postnatală este ceva obişnuit. Poate să afecteze orice femeie care naşte, dar mai ales pe cele care au suferit în trecut de depresie. Aproximativ una din opt femei suferă de depresie postnatală, iar multe femei au avut simptome de depresie pe parcursul sarcinii.
Suferinţa cauzată de depresia postnatală este profundă şi adesea subestimată. Persoanele afectate sunt private de multe dintre bucuriile pe care mass-media le prezintă atât de des în scris sau pe ecrane. Femei care au fost întotdeauna considerate competente şi cu simţul răspunderii, care au o viaţă împlinită îşi văd viaţa zguduită de această afecţiune care îşi poate face loc treptat sau poate lovi dintr-odată fără avertisment.
Efectele negative ale depresiei postnatale sunt adesea accentuate de o amânare a diagnosticării şi tratamentului. Multe femei ezită să recunoască că se simt abătute, de teamă că ar putea fi judecate ca

fiind „rele" sau ca nefiind în stare să se îngrijească de propriul copil. Multe nu ştiu ce se întâmplă cu ele şi nici că pot beneficia de ajutor.

A fi mamă înseamnă a nu mai putea face tot ce făceai înainte de naştere. Trebuie să-ţi rezervi timp pentru a te reface după sarcină şi naştere şi să te adaptezi rolului de mamă. Profită de orice ocazie ca să te odihneşti şi să-ţi refaci rezervele de energie. Concediul de maternitate este spre binele tău şi spre binele relaţiei dintre tine şi copilul tău. Implică-ţi partenerul şi oamenii în care ai încredere în a te ajuta cu copilul şi cu treburile casei.

Încearcă de asemenea:

• Să ai mese regulate; alege alimente hrănitoare care se gătesc repede. Evită gustările şi mesele cu conţinut ridicat de zahăr, deoarece acestea tind să accentueze iritabilitatea şi să reducă energia.
• Să faci exerciţii fizice, întrucât sunt esenţiale în reducerea stresului şi te vor face să te simţi mai bine.
• Să vorbeşti deschis despre sentimentele şi îngrijorările tale cu cineva în care ai încredere. Acest lucru îi va ajuta pe alţii să-ţi înţeleagă necesităţile. Nu e vina ta dacă eşti prost dispusă. Şi foarte probabil că nu e nici vina partenerului tău.
• Să planifici o bonă şi să-ţi stabileşti „o întâlnire" o dată la două săptămâni pentru a discuta despre viaţă şi despre noile ei provocări.
• Să faci un plan de reducere a factorilor de stres şi să-ţi faci timp să te relaxezi cu familia şi prietenii.

Semne ale depresiei postnatale

Semnele depresiei postnatale sunt foarte variate şi includ: o stare de iritare, indispoziţie şi supărare; te simţi abătută şi nefericită şi nu te bucuri cu adevărat de copil; te simţi tristă şi singură, chiar şi cu oameni în preajmă; plângi fără motiv;

te simţi fără valoare şi simţi că nu faci faţă;

simţi că-ţi scapă lucrurile de sub control şi că-ţi pierzi minţile;

eşti neliniştită şi panicată;

te îngrijorezi cu privire la lucruri pe care în mod normal le-ai considera fireşti; nu dormi bine, îţi este greu să adormi şi te trezeşti devreme; te simţi extenuată şi fără vlagă; şi

îţi este greu să găseşti o motivaţie pentru a face ceva -

în unele zile abia poţi să te îmbraci.

Un semn al depresiei postnatale poate fi şi faptul de a te ocupa exagerat de mult de copil şi de a nu permite nimănui să te ajute. Astfel poţi ajunge la epuizare şi poţi să-ţi înrăutăţeşti starea. Un mic grup de femei simt că nu pot face nimic bun pentru copil şi îşi roagă partenerul sau un prieten de familie să se îngrijească de copil.
Unele mame care au depresie postnatală ezită să iasă din casă şi să-şi întâlnească prietenii ori să ia o pauză. Ar putea folosi scuze precum „dar dacă copilul o să aibă nevoie de mine" sau „sunt prea obosită".

Alte semne ale depresiei postnatale sunt:

- eşti exagerat de ocupată cu păstrarea curăţeniei în casă sau prea epuizată să mai faci ceva în casă;
- slaba concentrare- nu reuşeşti să te concentrezi la ceea ce spun alţii, uiţi des unele lucruri şi îţi este greu să iei decizii;
- tulburări de apetit - unele mame uită să mănânce, iar altele se consolează mâncând sau o combinaţie a celor două;
- lipsa dorinţei de a avea relaţii sexuale - unele mame se gândesc „ce am văzut la el?", iar altă dată se gândesc că partenerul lor va întâlni pe cineva şi le va părăsi;
- te simţi vinovată pentru multe lucruri, pentru lucruri pe care le-ai spus şi pentru lucruri pe care nu le-ai spus; şi
- te gândeşti să fugi sau să-ţi faci rău singură - „familiei i-ar fi mai bine fără mine".

Tratamentul

Femeile cu depresie postnatală reacţionează bine la tratament. Femeile care sunt diagnosticate şi tratate din fază incipientă îşi revin mai repede decât cele care sunt tratate mai târziu. Cheia prevenirii şi a recuperării rapide este sprijinul suplimentar şi ajutorul practic. Dacă simţi că nimic nu merge bine, recunoaşte acest lucru şi discută cu cineva în care ai încredere - o prietenă, moaşa ta, asistenta ta de sănătate publică (public health nurse) sau medicul de familie (GP). O zi proastă e ceva normal, o săptămână sau două, nu.

Avem un serviciu dedicat mamelor cărora le este greu să se adapteze statutului **Q** de mamă. Poţi contacta moaşa care oferă sprijin la numărul **01 817 1700,** iar ea poate să-ţi facă o programare la o oră convenabilă pentru tine. Sau poţi Q contacta biroul de programări la numărul **01 873 0632.**Uneori, depresia postnatală necesită o abordare dublă. În primul rând, discuţiile le ajută pe mame să capete un punct de vedere corect asupra situaţiei şi să înţeleagă ce măsuri trebuie să ia pentru a simţi că-şi recapătă controlul. În al doilea rând, circa 30% dintre mamele cu depresie postnatală au nevoie de tratament medicamentos. Aceste medicamente nu creează dependenţă. Durata tratamentului pe care trebuie să-l urmeze mamele variază de la şase luni în sus. Durează cel puţin două săptămâni până când antidepresivele încep să-şi facă efectul. Dacă întrerupi tratamentul înainte de terminarea celor şase luni, riscul ca depresia să revină este mai mare.

Sprijinul din partea familiei şi a prietenilor este de asemenea de maximă importanţă în refacerea după depresia postnatală şi, prin urmare, trebuie să facă parte din planul tău de îngrijire. Cere-le ajutor şi sprijin. Grupurile locale de parenting şi grupurile de sprijin ajută adesea oferind suport şi înţelegere. Beneficiind de ajutor, depresia postnatală poate fi învinsă complet. Te vei bucura din nou de viaţă alături de copilul tău şi de familie.

151

Primele zile acasă cu copilul tău

Vechea zicală „doarme ca un bebeluş" fără îndoială nu se aplică nou-născuţilor. Îngrijirea copilului tău este o muncă de 24 de ore din 24, şapte zile din şapte. În această secţiune, vom vorbi despre îngrijirea copilului tău acasă, inclusiv despre schimbare, îmbăiere şi somn. Vom explica de asemenea cât de important este ca bebeluşul tău să aibă un mediu sigur şi îţi vom recomanda consultaţiile medicale pe care copilul trebuie să le facă în primele şase săptămâni.

Scoaterea copilului la plimbare

Femeile se întreabă adesea cât de repede ar fi bine să iasă cu copilul la plimbare? Răspunsul depinde de fapt de cum te simţi tu. Deşi sistemul imunitar al copiilor nu este maturizat, ei se nasc de fapt cu o imunitate moştenită de la tine. Dacă simţi nevoia să ieşi afară la o plimbare

scurtă în primele zile după ce te întorci acasă, atunci e bine să-ţi iei copilul cu tine. Asigură-te că bebeluşul este bine înfăşat potrivit vremii şi protejat de soare, şi amândoi vă veţi putea bucura de prima aventură în aer liber. Este bine să ai pe cineva cu tine pentru a te ajuta.

Ce poate face un nou-născut

Există o abilitate importantă pe care copiii nu trebuie să o înveţe - ştiu să sugă de la naştere. În primele zile ei învaţă să-şi coordoneze suptul şi respiraţia. Nou- născuţii se îndreaptă automat spre sfârc sau tetină dacă e atins uşor de obrazul lor şi-şi deschid guriţa dacă le e atinsă buza superioară.
Pot şi să apuce diverse lucruri (de pildă degetul tău) fie cu mânuţele, fie cu picioruşele, şi vor încerca să păşească dacă sunt ţinuţi drept pe o suprafaţă plană. Toate acestea, cu excepţia suptului, se vor pierde în câteva luni, când copilul tău va începe să facă mişcări controlate.
Nou-născuţii pot să-şi folosească toate simţurile. Vor privi la oameni şi la lucruri - mai ales dacă sunt aproape - şi îndeosebi la feţele oamenilor. Le va plăcea să fie atinşi uşor şi să audă o voce liniştitoare şi vor reacţiona la o lumină puternică şi la zgomot. Foarte curând vor recunoaşte şi mirosul specific al mamei lor.

Somnul

În primele săptămâni poate fi dificil să stabileşti un program de somn. Nou-născuţii tind să doarmă două, trei ore şi apoi se trezesc să mănânce. Nou-născuţilor le place să doarmă în timpul zilei şi adesea sunt complet treji noaptea. Este ceva normal, însă în timp copilul va dormi mai mult noaptea. Trebuie să ai răbdare şi să înveţi să dormi când doarme şi copilul.
Zgomotul produs în fundal de discuţii, de muzică sau de joaca altor copii nu tulbură deloc somnul bebeluşului, dar un zgomot

puternic şi brusc îl va deranja. Cu fiecare săptămână ce trece, copilul va sta treaz perioade mai lungi şi va ajunge să aibă un program de somn. Pe la trei luni copilul se va trezi de obicei cu ceva timp înainte de a fi hrănit şi doar puţini copii vor dormi aproape toată noaptea.

Sfaturi pentru a-ţi adormi copilul seara:

- Fă-i baie şi hrăneşte-l, schimbă-i scutecul dacă este nevoie şi îmbracă-l într-o salopetă lejeră.
- Nu vorbi tare în timp ce-ţi adormi copilul, deoarece astfel l-ai putea ţine treaz.
- Micşorează lumina, întrucât o lumină puternică îl va ţine treaz.
- Asigură-te că în cameră nu este prea cald şi că nu e curent.
- Nu-l ridica pe copil odată ce a adormit deoarece îi poate induce o stare de confuzie.

Se recomandă ca bebeluşul să stea în aceeaşi cameră cu tine în primele şase luni, dar el trebuie să doarmă în pătuţul lui.

Prevenirea morţii în pătuţ sau sudden infant death (SIDS) (sindromul morţii subite a sugarului)

SIDS (sudden infant death syndrome) (sindromul morţii subite a sugarului) sau moartea în pătuţ este moartea tragică subită sau neaşteptată a unui copil aparent sănătos. Nici măcar post mortem nu poate fi identificată cauza morţii. Moartea în pătuţ poate surveni în pătuţ, în cărucior, în pat, în scaunul auto sau oriunde doarme copilul. Cea mai bună poziţie de somn pentru copilul tău este pe spate, cu ceafa pe saltea.

Cum să reduci riscul morţii în pătuţ

Pune întotdeauna copilul să doarmă pe spate, cu faţa în sus şi cu faţa liberă (nimic nu trebuie să-i acopere faţa).

Pune picioruşele copilului la marginea pătuţului.

Nu fuma în camera în care este copilul.

Nu dormi în acelaşi pat cu copilul.

Păstrează capul copilului şi umerii în afara păturicii.
Nu lăsa ca bebeluşului să-i fie prea cald sau prea frig. Pentru a vedea cât de cald îi este copilului, atinge-l pe burtică; ar trebui să fie caldă, dar nu fierbinte.

Pregăteşte copilul pentru culcare, punându-i un scutec, o vestă şi o salopetă. Când e foarte cald, copilul are nevoie de mai puţine haine.

Foloseşte câteva păturici uşoare într-o cameră a cărei temperatură ideală este de 16° - 20°C.

Plăpumioarele nu sunt recomandate pentru copiii sub un an.

Nu pune pernă în pătuţul copilului.

Scoate-i baveţica înainte de a-l pune să doarmă.

Nu lăsa „suzeta" (numită şi „tetină") prinsă de salopeta copilului cu o fundă.Imunizarea copilului

Imunizarea este o metodă sigură şi extrem de eficientă pentru a-ţi proteja copilul de anumite boli. Aceste boli pot cauza afecţiuni grave sau chiar moartea. Imunizarea stimulează sistemul imunitar al copilului să producă anticorpi care să lupte împotriva acestor boli.

BCG este un vaccin care oferă protecţie împotriva tuberculozei (TB). Vaccinul conţine o formă slabă a bacteriei care cauzează TB; acesta stimulează sistemul imunitar al copilului să se protejeze împotriva infecţiei. Vaccinul îi este administrat copilului în primele săptămâni de viaţă şi se poate procura prin intermediul centrului de sănătate local. Vaccinarea este gratuită.

Copilului trebuie să i se facă următoarele imunizări când are opt săptămâni. Este foarte important ca bebeluşului tău să i se facă diversele vaccinuri la momentul potrivit. Medicul tău de

a

familie (GP) sau public health nurse (asistenta de sănătate publică) îţi va da informaţii despre programarea vaccinărilor. Pentru mai multe informaţii despre programul de imunizare al copiilor, vizitează site-ul web: **www.immunisation.ie**

Întrebări frecvente despre copiii nou-născuţi

Cum ştiu dacă copilul meu primeşte suficient lapte?

Unii copii încep să mănânce fără probleme, în timp ce alţii au nevoie de un pic de încurajare. Moaşa îţi va da sfaturi despre hrănire; în cazul majorităţii copiilor, recomandăm să fie hrăniţi când s-ar părea că doresc - când „cer de mâncare". Copiii mici sau cei care suferă de icter ar putea avea nevoie să fie hrăniţi mai des.

În general, copiii hrăniţi la sân iau în greutate mai lent decât cei hrăniţi cu biberonul. Acest lucru este normal. Îţi vei da seama când copilul tău a mâncat suficient dacă:

- este fericit şi activ;
- doarme bine între mese; şi
- are scutecele ude şi murdare.

Este normal ca bebeluşul să piardă un pic din greutate în primele câteva zile; totuşi, pe la două săptămâni, el trebuie să revină la greutatea de la naştere. Moaşa va cântări copilul înainte să ieşi din spital. Public health nurse (asistenta de sănătate publică) va verifica greutatea copilului şi când te vizitează acasă. Dacă ai unele îngrijorări legate de greutatea copilului tău, cere întotdeauna din timp sfaturi moaşei sau medicului.

Ce trebuie să ştiu despre vărsături?

Copiii mici dau afară deseori o parte din mâncare, ceea ce se numeşte regurgitare, mai ales dacă încearcă să elimine gaze intestinale - acest lucru este normal. Trebuie să discuţi cu moaşa sau cu medicul tău doar dacă:

- vărsătura este puternică sau se repetă fără efort; şi
- are loc după fiecare hrănire.

Ce trebuie să fac când copilul meu acumulează gaze intestinale?

Acumularea de gaze intestinale poate duce la dureri de burtică, iar copilul va plânge şi nu se va linişti după ce îl vei hrăni. Există câteva tehnici simple, care de obicei funcţionează în cazul gazelor intestinale, de pildă să-ţi ţii copilul ridicat

la piept şi să masezi uşor copilul pe spate. Uneori, urcarea şi coborârea unor trepte cu bebeluşul ţinut la pieptul tău sau al partenerului tău poate ajuta la eliminarea gazelor intestinale acumulate de copil.

Copilul meu are scaunul moale, de ce?

În primele zile copilul va avea un scaun verde-negricios lipicios. Acesta este numit meconiu; mai apoi scaunul va fi de culoare gălbui-maroniu. De obicei, copiii hrăniţi la sân au un scaun mai moale decât copiii hrăniţi cu biberonul. Totuşi, dacă observi că bebeluşul are constant un scaun foarte apos, adresează- te moaşei sau medicului deoarece copilul se poate deshidrata repede.

Cum pot preveni iritaţia produsă de scutece?

Amoniacul din urină poate irita pielea delicată de pe funduleţul copilului şi poate cauza iritaţie. Pentru a evita această problemă, spală copilul la funduleţ cu apă caldă de fiecare dată când schimbi scutecul chiar dacă este doar un scutec ud. Evită şerveţelele umede pentru copil în primele zile deoarece parfumul şi substanţele chimice din ele ar putea irita pielea copilului.
Dacă observi că funduleţul copilului se înroşeşte, foloseşte o cantitate mică de cremă de protecţie până când situaţia se îmbunătăţeşte. Nu folosi pudră de talc pe pielea nou-născutului.

„Ochii lipiţi" - reprezintă o problemă?

„Ochii lipiţi" se datorează adesea unei infecţii oculare uşoare. De obicei, poţi rezolva problema curăţând cu delicateţe ochiul afectat cu o bucată de vată înmuiată în apă fiartă (sterilă) şi răcită. Foloseşte fiecare bucată de vată o singură dată şi şterge ochii din interior (lângă nas) spre exterior. Uneori copilul va avea nevoie de antibiotic, în funcţie de infecţie.

Copilul are pete pe faţă sau o erupţie - ce trebuie să fac?

Mulţi copii au pete de lapte pe nas sau pe faţă, care dispar de obicei în câteva săptămâni fără tratament. Nou-născuţii pot face pete pe corp în timp ce se obişnuiesc cu lumea exterioară. În general, aceste pete apar pentru scurt timp şi apoi dispar. Te rugăm să discuţi cu moaşa, cu public

health nurse (asistenta de sănătate publică) sau cu medicul de familie (GP) dacă eşti îngrijorată cu privire la petele de pe pielea copilului tău.

De ce plânge copilul meu?

Plânsul este modul firesc de comunicare al copilului. În timpul sarcinii, copilul tău te informează că este fericit prin mişcări, acum copilul e mai zgomotos şi există multe motive pentru care să plângă.

Pe măsură ce vei ajunge să-ţi cunoşti copilul, vei începe să înţelegi diversele lui feluri de plâns şi ce înseamnă fiecare. Printre motivele pentru care copilul tău plânge se numără:

îi este foame sau sete;
are scutecul ud sau murdar şi trebuie schimbat;
a acumulat gaze intestinale sau are colici; îi este
fie prea cald, fie prea frig; este bolnav sau îl
doare ceva; sau
se simte singur şi vrea să-l alinţi şi să-i dai un pic de atenţie.

Cum să linişteşti un copil care plânge

- Ia copilul în braţe şi ţine-l aproape de corpul tău.
- Vorbeşte-i sau cântă-i şi fă-i un masaj uşor pe spate.
- Hrăneşte-l şi schimbă-i scutecul.
- Fă o scurtă plimbare cu copilul.

Dacă bebeluşul plânge în continuare, roagă-l pe un alt membru al familiei să se ocupe de el, întrucât copilul ar putea simţi că eşti încordată. Cel mai bine este să ceri sfatul medicului cât mai repede posibil dacă:

crezi că pe copil îl doare ceva;
plânge într-un fel neobişnuit;
copilul este palid;
copilul are o erupţie vineţie sau roşie pe corp;
sau copilul este fierbinte.

Aminteşte-ţi că nu trebuie să zgâlţâi niciodată copilul deoarece i-ai putea vătăma corpul şi creierul.

Servicii de urgenţă pentru copii

Copii care au ieşit din spital în ultimele două săptămâni

Medicul tău de familie (GP), public health nurse (PHN) (asistenta de sănătate publică) sau moaşa pentru ETH (early transfer home) (transfer timpuriu acasă) îţi stau la dispoziţie pentru orice problemă medicală ori de altă natură pe care ai putea-o avea în legătură cu copilul tău. Te rugăm să te foloseşti de aceste servicii. Moaşa pentru ETH (transfer timpuriu acasă) sau PHN (asistenta de sănătate publică) te va vizita acasă la scurt timp după externarea ta şi va discuta cu tine despre orice întrebări sau probleme pe care le-ai putea avea. Acestea vor planifica şi verificarea greutăţii copilului tău.

Departement of Paediatrics (Departamentul de pediatrie) din cadrul spitalului Rotunda oferă 24 de ore din 24 servicii medicale de urgenţă pentru toţi copiii născuţi la Rotunda timp de două săptămâni după ieşirea din spital. De luni până vineri între 9.30 am şi 4.00 pm, trebuie să-ţi aduci copilul la paediatric outpatients (POPD) (departamentul de pediatrie pentru pacienţi externi). În afara acestor ore vom trata copilul tău în unitatea de evaluare şi urgenţe. Îţi recomandăm cu tărie să vii la POPD (departamentul de pediatrie pentru pacienţi externi) în timpul orelor de lucru şi, dacă este posibil, să îţi faci o programare telefonică. În cazul în care nu eşti sigură dacă trebuie sau nu să vii cu copilul la un consult, te rugăm să suni la numărul **01 817 1728** pentru sfaturi.

Dacă trebuie să-ţi internăm copilul în spital, de obicei îl vom interna la Rotunda. Totuşi, uneori poate că este necesar să transferăm copilul la un alt spital.

Copii care au ieşit din spital în urmă cu două până la şase săptămâni

Medicul tău de familie (GP) şi public health nurse (asistenta de sănătate publică) îţi stau la dispoziţie pentru orice problemă medicală ori de altă natură pe care ai putea-o avea în legătură cu copilul tău. Clinica de sănătate locală sau public health nurse (asistenta de sănătate publică) poate verifica greutatea copilului.

Punem la dispoziţie un serviciu pentru pacienţi externi şi de urgenţă

o

pentru copiii care au ieşit de la Rotunda în urmă cu două până la şase săptămâni. Unitatea este deschisă de luni până vineri între orele 9.30 am şi 4.00 pm. În afara acestor ore trebuie să-ţi aduci copilul la medicul tău de familie (GP) sau la departamentul local de urgenţă pediatrică.

O

Nu avem pătuţuri de pacienţi pentru a-i primi în spital pe copiii pe care i-am externat cu mai bine de două săptămâni înainte. Dacă vii cu copilul tău în afara orelor pentru pacienţii externi, iar copilul trebuie evaluat şi internat într-un spital de pediatrie, vom aranja acest lucru şi vom stabiliza copilul înainte de a-l transfera după cum este necesar.

Copiii care au peste şase săptămâni vor fi consultaţi la Rotunda numai cu programare sau dacă acest lucru a fost stabilit dinainte. Totuşi, în funcţie de situaţie, putem fi flexibili în acest sens. Părinţii pot cere sfaturi la numărul **Q 01 817 1728.**

Atât medicul tău de familie (GP), cât şi personalul de pe ambulanţă ştiu că bebeluşii externaţi cu mai bine de două săptămâni în urmă trebuie duşi la departamentul de urgenţe al spitalului de pediatrie.

Rolul public health nurse (PHN) (asistentei de sănătate publică)

După ce eşti externată, vom trimite detaliile tale asistentei de sănătate publică locală (PHN). Asistenta de sănătate publică (PHN) te va contacta şi va stabili să te viziteze pe tine şi pe copil acasă. Această vizită va avea loc în mod normal în decurs de 48 de ore de la ieşirea ta din spital.

Asistenta de sănătate publică (PHN) va lua măsuri pentru cântărirea şi măsurarea copilului până la vârsta când acesta va merge la şcoală. Asistenta de sănătate publică (PHN) îţi va da numeroase informaţii despre grupurile de sprijin şi serviciile locale. Dacă eşti sub supravegherea serviciilor moaşelor comunitare (DOMINO şi ETH), prima vizită făcută de asistenta de sănătate publică (PHN) va avea loc după ce moaşa comunitară a terminat îngrijirea ta şi a copilului - de obicei şapte până la 10 zile după naştere.

Rolul medicului de familie (GP)

Dacă în timpul sarcinii ai mers la medicul de familie (GP) pentru „asistenţă combinată", ar trebui să mergi cu copilul la un consult medical la medicul de familie când copilul are două săptămâni. Apoi, la şase săptămâni de la naştere, atât tu, cât şi copilul trebuie să fiţi consultaţi de medicul de familie (GP). Aceste vizite fac parte din serviciul de asistenţă combinată şi nu trebuie să plăteşti pentru ele.

11

Problema hrănirii

Spitalul Rotunda Hospital recomandă alăptatul deoarece este cel mai bun început în viaţă pentru copii. Suntem un spital acreditat 'Baby friendly' (Prieten al copilului). Aceasta înseamnă că modul de lucru al personalului nostru şi felul în care ne organizăm serviciile sunt axate pe sprijinirea mamelor care-şi alăptează copiii.

Totuşi, susţinem alegerea pentru femei şi copii şi vom susţine mamele indiferent de deciziile pe care le iau cu privire la hrănirea copilului lor. Înainte de a decide dacă să hrăneşti la sân sau să foloseşti o formulă de hrănire, îţi recomandăm să-ţi faci timp să citeşti această secţiune şi să discuţi despre opţiunile tale cu moaşa sau cu medicul tău.

„Cum îţi vei hrăni copilul?" Ţi se va pune această întrebare de mai multe ori odată ce le spui prietenilor şi familiei că eşti însărcinată. Vei auzi o mulţime de opinii şi poveşti despre experienţele de hrănire ale altora. Deşi multe dintre sfaturile şi informaţiile pe care le obţii de la prieteni şi familie vor fi foarte utile, unele dintre ele te-ar putea deruta în loc să te îndrume atunci când decizi cum să-ţi hrăneşti copilul. În acest capitol îţi vom da informaţii de care ai nevoie pentru a te ajuta să decizi ce tip de hrănire ţi se potriveşte cel mai bine ţie şi copilului tău.

În ultimă instanţă, tu vei lua decizia finală când copilul va fi în braţele tale. Unor femei le este greu să se imagineze alăptând până când îşi privesc propriul copil nou-născut! În cazul în care copilul se naşte prematur sau nu se simte bine, este extrem de important să-i dai lapte de sân.

Alăptarea

Alăptarea este cel mai bun început în viaţă pentru copilul tău. Aproape toate femeile pot alăpta, dar, ca orice nouă aptitudine, este nevoie de timp şi de răbdare până vei stăpâni arta alăptatului. Laptele matern este o adevărată „super mâncare" a naturii. Partea de mai jos va sublinia unele avantaje ale alăptatului atât pentru mamă, cât şi pentru copil. Vom examina şi câteva aspecte practice ale alăptatului atât în primele zile, cât şi atunci când alăptatul a devenit ceva mai obişnuit.

De ce este alăptatul cel mai bun pentru copii

1. Laptele matern conţine anticorpi care protejează copiii împotriva bolilor. Studiile au demonstrat că bebeluşii alăptaţi sunt mai puţin predispuşi la:

- infecţii gastrointestinale;
- diaree;
- infecţii respiratorii;
- infecţii ale urechii; şi
- boli precum pneumonia şi meningita.

2. Laptele mamei furnizează copilului toate substanţele nutritive de care are nevoie, în proporţiile corespunzătoare.

3. Proteinele din laptele tău conţin, în proporţiile corespunzătoare, toţi aminoacizii (proteinele) de care copilul are nevoie în vederea dezvoltării creierului şi a sistemului nervos.

4. Proteina din laptele matern este mai uşor de digerat decât proteina din formulele din lapte de vacă.

5. Foarte rar se întâmplă ca un copil să fie alergic la laptele matern.

6. Riscul apariţiei Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) (Sindromul Morţii Subite a Sugarului) este mai mic la copiii alăptaţi.

7. Copiii alăptaţi sunt mai puţin predispuşi să dezvolte diabet insulino-dependent.

8. Copiii alăptaţi timp de cel puţin şase luni sunt mai puţini predispuşi la dezvoltarea de limfoame (cancer al nodulilor limfatici).

9. Copiii alăptaţi sunt mai puţin predispuşi să dezvolte alergii alimentare.

10. Alăptatul întârzie dezvoltarea dermatitelor, inflamaţiilor cronice ale pielii, mai ales la copiii ale căror rude au diverse alergii, inclusiv astm.

11. Copiii născuţi prematur care sunt hrăniţi cu laptele propriei mame au la vârsta de 12 luni şi la 8 ani un punctaj mult mai ridicat la testele IQ decât cei care sunt hrăniţi cu formulă de hrănire.
12. Alăptatul aduce multă alinare şi le conferă siguranţă copiilor care adesea plâng mai puţin întrucât sunt ţinuţi mai mult în braţe.
13. Laptele matern nu necesită preparare - este întotdeauna pregătit în cantitatea potrivită şi la temperatura potrivită.

De ce alăptatul este cel mai bun pentru mame

14. Alăptatul va ajuta uterul tău să revină mai repede la starea de dinainte ca tu să fii însărcinată. De asemenea, va reduce scurgerile de sânge după ce copilul se va naşte.
15. Mamele care alăptează sunt mai puţin predispuse la cancer mamar înainte de menopauză.
16. Alăptatul furnizează o anumită protecţie împotriva cancerului ovarian.
17. Prin alăptat, corpul mamei secretă anumiţi hormoni care favorizează crearea unei legături afective între mamă şi copil. Oxitocina reglează fluxul de lapte şi este asociată cu sentimente de căldură şi iubire, care, potrivit studiilor, stimulează dorinţa mamei de a-şi alăpta copilul. Prolactina este hormonul responsabil de producerea laptelui, dar şi a unei senzaţii plăcute, care o ajută pe mamă să se relaxeze.
18. Dacă alăptezi, va trece mai mult timp până când vei avea din nou ovulaţie şi menstruaţie după naştere decât dacă îţi hrăneşti copilul cu biberonul. Aceasta înseamnă că este mai puţin probabil să devii anemică. În ţările în curs de dezvoltare, alăptatul continuă să fie o metodă contraceptivă mai eficientă decât altele.

Pentru toţi

19. Scutecele copiilor alăptaţi nu miros la fel de tare şi nu sunt la fel de pătate precum scutecele copiilor hrăniţi cu biberonul.

Alăptatul este metoda cea mai ecologică de hrănire; nu poluează aerul, apa şi pământul întrucât reduce producerea şi ambalarea laptelui artificial.Alăptatul în primele zile

Te vom încuraja şi te vom ajuta să-ţi alăptezi prima dată copilul în prima oră după ce acesta s-a născut. Copiii se nasc pregătiţi, nerăbdători şi dornici să mănânce! Din acel moment, hrănirea va

fi„condusă de copil". Copiii ştiu când le este foame şi totuşi nu ştiu cât este ceasul şi nici dacă este noapte sau zi.

Te poţi aştepta ca bebeluşul să vrea să mănânce de cel puţin şase, opt ori în 24 de ore. Ascultă de copilul tău şi semnalele pe care ţi le dă. Mulţi nou-născuţi mănâncă mai mult noaptea, iar în cursul zilei mănâncă la intervalele mai mari. Semnalul pentru tine este să te odihneşti în timpul zilei. Regula de aur în primele zile este să dormi când doarme şi copilul!

Cum decurge alăptatul

Primul lapte pe care îl produc sânii se numeşte „colostru". Acest lapte este ideal pentru copilul tău în primele câteva zile. Este produs în cantităţi mici aşa încât copilul va mânca des. Acest lucru este absolut normal şi în curând organismul tău va produce lapte matern. Organismul tău va produce lapte în timp ce copilul se hrăneşte. Cu cât copilul mănâncă mai mult, cu atât vei produce mai mult lapte.

După circa trei zile, sânii ţi se vor umple cu lapte matern. Femeile descriu acest fenomen drept „venirea" laptelui. Îţi vei simţi sânii grei, fierbinţi şi plini. Ar trebui să porţi un sutien pentru alăptare de mărime potrivită.
Dacă această senzaţie îţi produce disconfort, încearcă să foloseşti comprese reci şi calmante simple. Cel mai bun ajutor este când copilul se hrăneşte şi înmoaie sânul. Odată ce laptele este înăuntru, vei constata că, în general, un sân conţine necesarul hrănirii copilului.
Primul lapte pe care îl primeşte copilul la fiecare masă, „laptele de început", este apos şi dulce. Acesta potoleşte setea copilului, iar dulceaţa acestui lapte îi satisface copilului foamea resimţită imediat. Laptele de început poate fi comparat la aspect cu laptele degresat. Laptele de început este urmat de un lapte cremos, bogat în calorii, „laptele de la urmă". Acest lapte reprezintă felul principal de mâncare, dar şi desertul copilului. Acest lapte este esenţial pentru liniştirea copilului între mese şi pentru a lua în greutate.
Este important să nu scurtezi intervalul de timp în care copilul se hrăneşte. Copiii stabilesc singuri durata fiecărei mese. Asemenea nouă, poate că le e poftă de o mică gustare sau poate că vor să se aşeze confortabil la un ospăţ cu trei feluri de mâncare! Copilul poate să petreacă până la 30 de minute hrănindu-se la sân.
Oferă-i întotdeauna copilului şi al doilea sân, deşi s-ar putea să nu-l ia. În timpul alăptării, suptul copilului va trimite mesaje la creierul tău „să comande" lapte pentru următoarea masă. Organismul tău va reacţiona şi va schimba cantitatea şi ingredientele laptelui pe care-l produci.

Alăptarea copilului în salonul postnatal

De obicei, copilul îţi va transmite o mulţime de semnale când vrea să mănânce. Primele semnale la care trebuie să fii atentă sunt:
copilul este treaz şi atent; îşi suge mânuţa; se mişcă întruna; este neliniştit; sau face zgomot şi plânge tare

.

Când vezi aceste semne, este bine să te pregăteşti să-l hrăneşti. Unele mese vor dura oră, o oră şi ceva, aşadar mergi la baie, pune-ţi la îndemână un pahar de apă, fă-te comodă şi pregăteşte-te să petreci un timp de calitate cu copilul tău! Copiii plâng dintr-o mulţime de motive, nu doar pentru că le este foame. Cu timpul, vei recunoaşte semnalele copilului tău şi ce reprezintă ele. Înainte de a începe să-l hrăneşti la sân, verifică dacă trebuie să-i schimbi scutecul sau dacă bebeluşul vrea să fie alintat sau să fie liniştit. Dacă niciunul dintre aceste lucruri nu liniştesc copilul, atunci alăptează-l. Uneori, pentru a-ţi hrăni copilul, trebuie mai întâi să-l linişteşti şi să-i aduci alinare.

Punerea copilului la sân

Este important să găseşti o poziţie comodă. Dacă stai aşezată ca să alăptezi, încearcă să te asiguri că:

- ţii spatele drept şi sprijinit;
- poala îţi este aproape dreaptă;
- stai cu tălpile picioarelor pe podea;

şi

- ai pus mai multe perne pentru a-ţi sprijini spatele şi braţele sau pentru a ridica bebeluşul la nivelul sânilor.

Faptul de a alăpta stând culcată poate fi foarte comod. Poziţia este bună mai ales în timpul nopţii, deoarece te poţi odihni în timp ce copilul mănâncă. Încearcă să te întinzi pe pat aproape dreaptă, cu o pernă sub cap şi umăr.

Întinde-te bine pe o parte. În acest scop te poate ajuta o pernă care să-ţi susţină spatele şi alta între picioare. Odată ce copilul

se hrăneşte bine, vei putea să-l hrăneşti confortabil oriunde fără să fie nevoie de perne.Poziţia copilului

Există diverse moduri în care poţi să-ţi ţii copilul când alăptezi. Indiferent pe care îl alegi, iată câteva îndrumări pentru a te asigura că bebeluşul tău se hrăneşte bine:

- Trebuie să-ţi ţii copilul aproape de tine.
- Copilul trebuie să fie cu faţa spre sân, cu capul, umerii şi corpul în linie dreaptă.
- Nasul copilului sau buza lui superioară trebuie să fie vizavi de sfârc. Copilul trebuie să fie întors spre tine, iar sfârcul tău trebuie să fie vizavi de nasul copilului.
- Copilul trebuie să poată ajunge uşor la sân, fără să trebuiască să se întindă sau să se răsucească.
- Adu-ţi întotdeauna aminte să mişti mai degrabă copilul spre sân decât sânul spre copil.

Ataşarea copilului la sân

Este important să te asiguri că bebeluşul prinde corect sânul, altminteri s-ar putea să nu primească suficient lapte în timpul hrănirii, iar sfârcurile te-ar putea durea.

Pune copilul cu nasul sau buza de sus vizavi de sfârcul tău. Aşteaptă până când copilul deschide guriţa şi apropie-l de piept aşa încât buza lui de jos să atingă sânul cât mai departe posibil de baza sfârcului. Astfel, sfârcul tău va fi îndreptat spre cerul gurii copilului. Îţi poţi încuraja copilul să deschidă guriţa frecându-i uşor buzele cu sfârcul.

Când copilul este corect ataşat la sân vei observa că:

guriţa copilului este larg deschisă şi a prins cu toată gura sânul;

bărbia copilului atinge sânul;

buza copilului este îndoită spre exterior;

hrănirea copilului nu ar trebui să te doară;

dacă poţi să vezi o parte din areolă (pielea maronie din jurul sfârcului), ar trebui să fie mai vizibilă deasupra buzei de sus a copilului decât sub buza lui de jos; şi

- modul în care suge copilul se schimbă de la perioade scurte de supt la perioade lungi, intense de supt, cu pauze.

Hrănirea nu trebuie să fie dureroasă. În timp ce tu şi copilul învăţaţi hrănitul la sân, s-ar putea să simţi un oarecare disconfort când copilul se ataşează prima dată la sân. Această senzaţie trebuie să se atenueze repede şi apoi alăptatul trebuie să fie confortabil.

Dacă te doare în continuare, aceasta înseamnă probabil că bebeluşul nu s-a ataşat bine de sân. În acest caz, ia copilul de la sân în felul următor:

- apasă uşor sânul, scoţându-l din colţul gurii copilului; sau
- introdu vârful degetului tău mic în guriţa copilului pentru a întrerupe suptul.

Apoi îl poţi ajuta pe copil să se ataşeze din nou. Dacă durerea continuă, cere ajutorul moaşei.Sugestii pentru o alăptare reuşită

Încearcă să ţii copilul aproape de tine. Astfel, vei ajunge să-l cunoşti şi vei şti repede când trebuie să-l hrăneşti. Acest lucru este foarte important noaptea, întrucât poţi să ridici uşor copilul fără ca vreunul din voi să fie deranjat prea mult şi să adormiţi din nou mai repede.
Laptele matern conţine toată hrana şi apa de care copilul are nevoie în primele şase luni. A-i da altă mâncare sau alte lichide ar putea fi dăunător şi l-ar putea face să nu mai dorească la fel de mult să sugă la sân.
În cazul în care copilul nu s-a hrănit la sân de şase până la opt ori în interval de 24 de ore, s-ar putea să observi că nu produci suficient lapte pentru a satisface necesităţile copilului. Prin urmare, ori de câte ori copilului îi este foame, pur şi simplu pune-l la sân. Cu cât îţi hrăneşti mai des copilul, cu atât sânii tăi vor produce mai mult lapte.
Majoritatea problemelor cu care se confruntă de obicei mamele care alăptează în primele săptămâni (de exemplu, sfârcuri dureroase, congestionare sau mastită) se datorează fie faptului că bebeluşul nu este ataşat în cel mai bun mod la sân, fie faptului că nu este pus la sân suficient de des. Nu-ţi fie teamă să ceri ajutor.

Obiceiuri de hrănire la sân

Obiceiurile de hrănire ale copiilor variază enorm. De pildă, unii copii hrăniţi la sân nu vor să mănânce de multe ori în primele două zile. Totuşi, mesele vor deveni foarte dese, mai cu seamă în primele săptămâni. Acest lucru este cât se poate de normal: dacă pur şi simplu îţi hrăneşti copilul ori de câte ori îi este foame, vei produce mult lapte pentru a-i satisface necesităţile. Aceasta deoarece de fiecare dată când copilul mănâncă, sunt trimise mesaje la creierul tău, care, la rândul lui, trimite semnale sânilor să producă mai mult lapte.

Mai multă hrănire = mai multe semnale = mai mult lapte

De fiecare dată când copilul mănâncă, rezerva de lapte este refăcută. În timp ce copilul tău învaţă, mesele lui ar putea dura destul de mult timp. Multe mame se îngrijorează că, alăptându-şi frecvent copilul, nu vor avea suficient lapte să-l hrănească. Dacă bebeluşul este ataşat corect la sân, este foarte puţin probabil să se întâmple acest lucru. Întreabă moaşa dacă nu eşti sigură. Odată ce tu şi copilul v-aţi obişnuit cu hrănirea la sân, alăptatul este de obicei foarte uşor. Laptele este întotdeauna disponibil exact la temperatura potrivită. De fapt, nici nu este nevoie să te gândeşti la asta. Copilul te va anunţa când e momentul pentru următoarea masă.

Cum ştiu mamele dacă alăptatul decurge bine?

Alăptatul decurge bine când copilul tău:

- este atent şi treaz pentru masă;
- are minimum cinci scutece ude şi două scutece murdare în fiecare zi după prima săptămână;
- ia în greutate după o săptămână sau două de la naştere;
- se linişteşte şi doarme între mese; şi
- sânii sau sfârcurile nu te dor.

Cum să ai grijă de tine

Pentru a face lapte este important să te odihneşti, să mănânci des şi să bei multe lichide. Ascultă-ţi corpul, s-ar putea să-ţi fie sete şi să-ţi fie poftă de anumite mâncăruri în timp ce alăptezi. Multe femei declară că le este poftă de mâncăruri bogate în carbohidraţi, de pildă paste sau mâncăruri de orez. Bea multă apă în timp ce alăptezi. Încearcă să eviţi alcoolul şi redu băuturile care conţin cafeină cum sunt cafeaua, cola şi ceaiul.

Alăptatul este mijlocul prin care natura te ajută să o iei încet în primele săptămâni după naştere. Acesta este un lucru bun, întrucât organismul tău trece prin schimbări majore în zilele de după naştere, iar cât mai multă odihnă te va ajuta să te refaci. Încearcă să ai la dispoziţie cât mai mult ajutor. Dacă ai şi alţi copii, roagă rudele şi prietenii să te ajute cu ei.

Partenerul tău va avea sarcina de a se îngriji de tine cât timp tu hrăneşti copilul. Partenerul tău poate petrece mult timp cu copilul între perioadele de alăptare, când tu te odihneşti. Nu trebuie să fiţi zgârciţi cu scutecele şi nici cu îmbrăţişările copilului.

Este bine să ai frigiderul plin de mâncare şi alimente înainte de sosirea copilului pentru a-ţi fi mai uşor ţie şi partenerului tău.

Deşi ai putea fi nerăbdătoare să-ţi prezinţi preţiosul copil tuturor celor din familia ta şi prietenilor, este o idee bună să păstrezi la minimum numărul de musafiri cel puţin în prima săptămână. Nou-născuţilor nu le place să fie daţi prea mult dintr-o mână în alta şi se pot supăra şi irita dacă sunt daţi de la o persoană la alta. Aminteşte-ţi că bebeluşul tău nu este un colet, iar musafirii trebuie rugaţi să-l admire fără să-l atingă.

În cazul în care copilul vrea să mănânce în timp ce tu ai musafiri, cel mai bine ar fi ca musafirii să plece sau ca tu să mergi cu copilul într-o cameră unde este linişte şi unde te poţi concentra asupra alăptatului.

Continuarea alăptatului

Poţi alăpta aproape oriunde. Dacă porţi o îmbrăcăminte destul de lejeră, poţi să-l hrăneşti fără să te îngrijorezi că ţi se văd sânii. S-ar putea să te simţi puţin stânjenită la început, dar, în scurt timp, vei căpăta mai multă încredere. Majoritatea oamenilor nici măcar nu vor observa că alăptezi - încearcă să exersezi acasă în faţa oglinzii.
Copilului tău i-ar putea fi foarte foame în unele zile şi va trebui să fie hrănit mai des o zi sau două pentru a-ţi reface rezerva. A-ţi alăpta copilul ori de câte ori îi este foame permite rezervei tale să ajungă să satisfacă repede necesităţile copilului.
Uneori poate că vei dori să ieşi afară fără copil sau poate că va trebui să reîncepi serviciul înainte de a înceta alăptatul. Ai putea să extragi lapte pentru copil pentru ca altcineva să-l poată hrăni.

Motive pentru a extrage lapte

Probabil că vei vrea să extragi lapte dacă:

sânul îţi este prea plin pentru ca bebeluşul să se poată ataşa de el; îţi simţi sânii plini şi te jenează; copilul este prea mic sau bolnav ca să poată fi alăptat; trebuie să pleci de lângă el pentru mai mult de o oră sau două; sau reîncepi serviciul. Poţi extrage lapte:

- manual;
- folosind o pompiţă de mână; sau
- folosind o pompiţă electrică.

Orice metodă vei alege, când extragi laptele nu durează decât un minut sau două până când acesta începe să curgă. Laptele poate fi extras continuu dintr-un sân doar câteva minute, după care rezerva de lapte scade sau pare că se termină. După ce extragi laptele din celălalt sân, întoarce-te la primul sân şi începe din nou. Continuă să treci de la un sân la altul până când laptele se opreşte sau curge foarte încet.

Când extragi lapte, poţi stimula curgerea laptelui din sâni încercând una dintre următoarele metode.

- Încearcă să fii cât mai comodă şi mai relaxată cu putinţă. Te poate ajuta să stai aşezată într-o cameră liniştită, cu o băutură caldă lângă tine.
- Ţine copilul în apropiere. Dacă nu este posibil, ia o fotografie a copilului şi uită-te la ea.
- Fă o baie sau un duş cald şi plăcut înainte de a extrage lapte sau aplică flanele calde pe sâni.
- Masează-ţi uşor sânul. Poţi face acest lucru cu vârful degetelor sau rotind pumnul închis deasupra sânului spre sfârc. Fă această mişcare pe tot sânul, inclusiv dedesubt. Nu lăsa degetele să alunece de-a lungul sânului deoarece poate vătăma pielea.
- După ce masezi uşor sânul, roteşte uşor sfârcul între degetul mare şi arătător. Aceasta favorizează secreţia de hormoni, care stimulează sânul să producă şi să elibereze lapte.
- Pe măsură ce te obişnuieşti să extragi lapte, vei constata că nu mai trebuie să te pregăteşti atât de atent. Asemenea alăptatului, extragerea devine mai uşoară prin practică.

Extragere manuală

Aceasta este o metodă gratuită şi convenabilă de a extrage lapte şi este utilă îndeosebi dacă trebuie să calmezi un sân care te jenează. Aceste instrucţiuni sunt orientative, dar cea mai bună metodă de a învăţa este practica (probabil în baie) ca să-ţi dai seama ce merge cel mai bine în cazul tău. Prin practică, este posibil să extragi lapte din ambii sâni în acelaşi timp.

Tehnici pentru extragerea laptelui

Fiecare sân este împărţit în 15 secţiuni, fiecare cu propriile canale galactofore. Din aceste canale extragi tu laptele. Este important să roteşti degetele în jurul sânului ca să te asiguri că laptele este extras din toţii lobii.

1. Pune degetele sub sân, spre marginea areolei, şi degetul mare pe vârful sânului vizavi de degetul arătător. (S-ar putea să simţi canalele galactofore sub piele.) Dacă ai o areolă mare, s-ar putea să trebuiască să aduci uşor degetele dinspre margine. (Dacă areola este mică, poate că va trebui să le mişti uşor în afară.) Celelalte degete pot fi folosite pentru a susţine sânul.

2. Ţinând degetul mare şi celelalte degete în aceleaşi locuri de pe piele, apasă uşor în spate spre peretele toracic.
3. Menţinând această presiune uşoară spre spate, apasă simultan degetul mare şi arătătorul eliberând astfel laptele de-a lungul canalului şi spre sfârc. Nu trebuie să strângi sfârcul, deoarece este o metodă ineficientă şi poate
   fi dureroasă. Fii atentă să nu laşi degetele să alunece de-a lungul sânului întrucât pot vătăma ţesutul delicat al sânului.
4. Eliberează presiunea pentru a permite canalelor să se umple din nou şi apoi repetă paşii 2 şi 3.

Odată ce stăpâneşti tehnica, paşii 2 şi 3 nu-ţi iau mai mult de câteva

secunde. Apoi vei putea să stabileşti un ritm constant. Acest lucru va avea ca rezultat scurgerea laptelui şi probabil ţâşnirea lui din sân.

Pompe manuale

Există mai multe modele de pompe manuale; unele se acţionează cu mâna, iar altele funcţionează cu baterie. Toate au o pâlnie care se potriveşte peste sfârc şi areolă. Pompele sunt de modele diferite pentru diferite femei, prin urmare, dacă este posibil, încearcă o pompă înainte de a o cumpăra.

Pompele electrice

Pompele electrice sunt rapide şi uşor de folosit deoarece funcţionează automat. Ele sunt bune în special dacă trebuie să extragi lapte o lungă perioadă, de exemplu dacă bebeluşul tău este în secţia de nou-născuţi. Dacă aşa stau lucrurile, încearcă să extragi de cel puţin şase-opt ori în 24 de ore, inclusiv o dată în timpul nopţii, pentru a-ţi păstra rezerva.

Este posibil să extragi din ambii sâni în acelaşi timp folosind unele pompe electrice care au set dublu de pompare. Aceasta este o metodă mai rapidă decât altele şi te poate ajuta să produci mai mult lapte.

Respectă îndeaproape instrucţiunile fabricantului dacă foloseşti o pompă manuală sau electrică. Indiferent de metoda pe care o alegi, este important să te speli bine pe mâini înainte de a începe. Trebuie să speli, înainte de a le folosi, toate recipientele, sticlele şi piesele pompei în apă fierbinte cu săpun şi trebuie să le sterilizezi dacă bebeluşul tău este foarte mic, dacă este în spital sau dacă mai dai şi altcuiva echipamentul.

Păstrarea laptelui matern acasă

Poţi păstra laptele matern în partea cea mai rece a frigiderului, la o temperatură de 2° - 4°C, maxim cinci zile. Dacă nu ai un termometru de frigider, probabil cel mai sigur este să congelezi laptele matern pe care nu intenţionezi să îl foloseşti în următoarele 48 de ore. Poţi păstra laptele matern timp de o săptămână în compartimentul de gheaţă al frigiderului sau timp de şase luni într-o ladă frigorifică. Dacă ai un congelator cu dezgheţare automată, păstrează laptele cât mai departe posibil de elementul de dezgheţare.

Când congelezi lapte matern pentru folosire ocazională acasă, poţi utiliza orice recipient de plastic cu condiţia să aibă un sigiliu etanş şi-l să poţi steriliza. Aminteşte-ţi să pui o etichetă cu data pe fiecare recipient şi să le foloseşti în ordinea datelor. Dacă extragi lapte matern deoarece copilul este născut prematur sau este bolnav, cere sfaturi personalului care îngrijeşte copilul cu privire la păstrarea recipientelor şi la modalitatea de a-ţi păstra laptele.

Poţi dezgheţa încet laptele matern congelat punându-l în frigider. Poţi dezgheţa laptele şi dacă ţii recipientul în apă caldă. Poţi păstra în frigider laptele matern dezgheţat şi-l poţi folosi în cel mult 24 de ore. Odată ce a ajuns la temperatura camerei, ar trebui fie să-l foloseşti, fie să-l arunci.

Nu trebuie să recongelezi niciodată lapte matern. Nu decongela lapte matern la cuptorul cu microunde, deoarece s-ar putea încălzi neuniform, iar copilul ar putea să se ardă la guriţă cu o înghiţitură fierbinte.

Grupuri de sprijin pentru alăptat

La Rotunda avem un grup de sprijin pentru alăptat, care se întâlneşte în fiecare joi dimineaţa, la 11.30 am. Dacă ai probleme cu hrănirea acasă, ia legătura cu moaşa din spital care se ocupă de lactaţie şi care poate fi contactată de luni până vineri, la numărul **01 817 1700.**
Există grupuri de sprijin pentru sănătate publică în zona ta, iar întâlnirile se ţin de obicei la centrul de sănătate local. Asistenta ta de sănătate publică îţi va spune ziua şi ora.

Pentru mai multe informaţii şi sprijin, te rugăm să contactezi:

La Leche League (Liga Laptelui) din Irlanda	**www.lalecheleague.org**
Cuidiu Irish Childbirth Trust (Organizaţie irlandeză de asistenţă a naşterilor)	**www.cuidiu-ict.ie**

Formula de hrănire a copilului

Dacă alegi să-ţi hrăneşti copilul cu o formulă de lapte, îţi vom da formula gata preparată cât eşti în spital. Aceste sticle sunt doar pentru folosirea în spital. Nu trebuie să iei acasă sticle din spital deoarece bucăţi de sticlă s-ar putea disloca în interiorul sticlei şi i-ar putea face rău copilului.

Majoritatea supermarketurilor şi magazinelor locale au în stoc o gamă largă de formule de lapte gata pregătite şi ambalate în cutii de carton, pe care poate că vei dori să ţi le procuri pentru acasă pentru primele câteva zile. O explicaţie completă a metodelor de sterilizare şi de pregătire a formulei va fi prezentată în această secţiune.

Este esenţial să respecţi cu stricteţe sfaturile despre curăţare, despre sterilizare şi despre prepararea hranei. Dacă prepari incorect formula, copilul este în mare pericol de intoxicare alimentară, ceea ce i-ar putea face mult rău. Moaşa ta sau public health nurse (asistenta de sănătate publică) va fi bucuroasă să parcurgă cu tine aceşti paşi dacă ai nelămuriri.

Q

Pregătirea biberonului pentru copil

Este foarte important să cureţi şi să sterilizezi tot echipamentul pe care îl foloseşti pentru a-ţi hrăni copilul, cum ar fi sticlele, tetinele şi capacele. Curăţarea şi sterilizarea înlătură bacteriile dăunătoare care s-ar putea dezvolta în mâncare şi care ar putea îmbolnăvi copilul.

Curăţare

1. Spală-te bine pe mâini cu apă caldă şi săpun. Şterge-te cu un prosop curat.
2. Spală bine tot echipamentul de hrănire în apă fierbinte şi săpun.
3. Foloseşte o sticlă curată şi o perie pentru tetină pentru a freca bine interiorul şi exteriorul sticlelor şi al tetinelor, asigurându-te că înlături orice rest de lapte din locurile greu accesibile.
4. Limpezeşte bine cu apă curată de la chiuvetă.

Poţi folosi maşina de spălat vase pentru a curăţa echipamentul de hrănire cu condiţia să fie rezistent la maşina de spălat vase. Maşinile de spălat vase nu sterilizează echipamentul de hrănire.

Sterilizare

Sterilizează echipamentul curat de hrănire înainte de a-l utiliza, folosind una dintre următoarele metode.

1. **Aburi** - Aceasta este cea mai bună modalitate de a steriliza echipamentul de hrănire. Poţi cumpăra sterilizatoare electrice sau sterilizatoare pentru microunde. Respectă întotdeauna instrucţiunile fabricantului.

2. **Apă fiartă** - Umple o cratiţă mare cu apă de la robinet (dacă apa de la robinet din zona ta este sigură) şi acoperă complet tot echipamentul. Asigură-te că nu sunt bule de aer. Pune un capac peste cratiţă, adu la punctul de fierbere şi lasă să fiarbă cel puţin trei minute. Asigură-te că echipamentul de hrănire este mereu complet acoperit cu apă care fierbe. Ţine capacul pe cratiţă până când trebuie să foloseşti echipamentul.

Sterilizator chimic - Fă un amestec de lichid de sterilizare urmând instrucţiunile fabricantului. Asigură-te că tot echipamentul este complet acoperit de lichid şi că nu există bule de aer. Lasă echipamentul acoperit exact cât timp este menţionat în instrucţiuni.

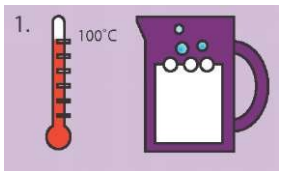
3.

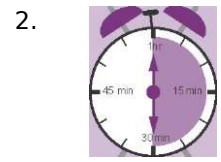
Spală-te pe mâini, usucă-te şi curăţă toate suprafeţele de lucru înainte

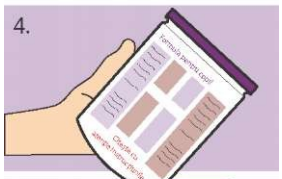
Prepararea unui biberon

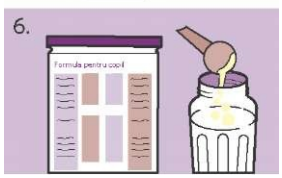
1. Fierbe apă proaspătă de la robinet (dacă apa de la robinet din zona ta este sigură) într-un ibric sau într-o cratiţă cu capac.
2. După ce a fiert, lasă apa să se răcească în ibric sau cratiţă. Las-o la răcit 30 de minute, dar nu mai mult. Astfel vei fi sigură că apa nu este prea fierbinte, dar nici sub 70°C. Acest lucru este important deoarece, când pregăteşti mâncarea folosind apă care are peste 70°C aceasta va ucide orice bacterie dăunătoare care ar putea fi prezentă în formulă.

3. Curăţă suprafaţa de lucru. Spală-te pe mâini cu apă caldă şi săpun şi şterge-te cu o cârpă curată.
4. Citeşte cu atenţie instrucţiunile de pe eticheta formulei ca să vezi de câtă apă şi de cât praf ai nevoie.









5. Toarnă cantitatea de apă fiartă necesară într-o sticlă sterilă. Ai grijă să nu te opăreşti.

Adaugă cantitatea exactă de formulă în sticlă folosind măsura curată, furnizată odată cu mâncarea. Resigilează pachetul de mâncare pentru a-l proteja de microbi şi umezeală. A adăuga prea mult sau prea puţin din formulă i-ar putea face rău copilului

.7. Strânge bine capacul sticlei şi agită bine ca să amesteci conţinutul.

Pentru a răci rapid mâncarea, ţine sticla sub jetul de apă rece de la robinet sau pune-o într-un vas mare cu apă rece. Asigură-te că apa rece nu trece peste gâtul sticlei.

9. Pentru a verifica dacă mâncarea nu este prea fierbinte, agită sticla şi pune o picătură de lichid pe partea interioară de la încheietura mâinii tale. Ar trebui să fie călduţă, nu fierbinte. Acum este momentul să-ţi hrăneşti copilul.

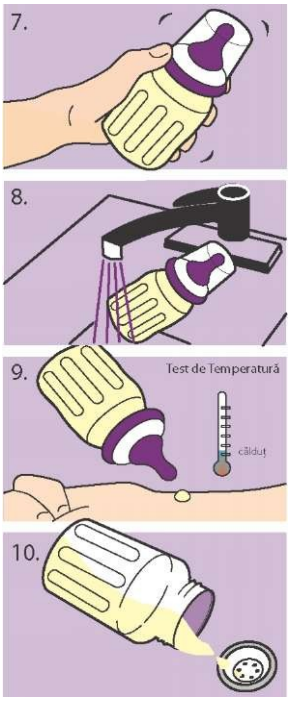
10. Aruncă mâncarea pe care copilul nu a băut-o în interval de două ore. Dacă bebeluşul mănâncă încet, foloseşte o mâncare proaspătă după două ore.

Depozitarea şi reîncălzirea mâncării

Cel mai sigur este să prepari o mâncare proaspătă de fiecare dată când este nevoie şi să i-o dai imediat copilului. Aceasta deoarece laptele cald este un mediu propice dezvoltării bacteriilor - în special la temperatura camerei. Dacă trebuie să pregăteşti mâncare din timp ca să o foloseşti mai târziu, pregăteşte sticle separate, răceşte-le repede şi pune-le în partea din spate a frigiderului. Aruncă orice mâncare din frigider pe care nu ai folosit-o în interval de 24 de ore.

Pentru a încălzi mâncarea din biberon:

- Scoate sticla din frigider chiar înainte de a avea nevoie de ea.
- Pune-o într-un vas cu apă caldă, asigurându-te că apa nu trece peste gâtul sticlei. Poţi să foloseşti şi un încălzitor de sticle.



- Încălzeşte-o maxim 15 minute.

-
- Verifică temperatura laptelui punând o picătură pe partea interioară a încheieturii mâinii tale. Ar trebui să fie călduţă, nu fierbinte.
- Aruncă mâncarea pe care copilul nu a mâncat-o în interval de două ore.

Nu folosi niciodată cuptorul cu microunde pentru a încălzi mâncarea. Microundele încălzesc neuniform şi ar putea duce la formarea unor „porţiuni fierbinţi" care pot opări guriţa copilului.

Călătorind cu copilul

hrănit cu biberonul

Când pleci de-acasă poţi lua la tine sticle gata pregătite în cazul în care călătoria nu durează în total mai mult de două ore şi dacă poţi păstra rece mâncarea în timp ce călătoreşti. Înainte de a pleca, pregăteşte mâncarea ca de obicei, răceşte-o repede şi pune-o în frigider la maxim 5°C. Chiar înainte să pleci de acasă, scoate mâncarea rece din frigider şi pune-o într-o geantă frigorifică căptuşită cu pachete de gheaţă. Când ajungi, pune mâncarea într-un frigider cât mai repede posibil. Reîncălzeşte o sticlă când ai nevoie de ea.

Călătorii mai lungi

În cazul în care călătoria va dura mai mult de două ore, sau dacă nu ai posibilitatea să păstrezi rece mâncarea, nu este sigur să iei cu tine sticle gata pregătite. Cea mai sigură opţiune este să iei la tine praf şi să pregăteşti mâncarea ca de obicei, folosind apă care are peste 70°C. Răceşte-o repede şi hrăneşte-ţi imediat copilul.

Dacă nu poţi să încălzeşti apă când eşti plecată, poţi umple un termos cu apă clocotită şi să-l iei cu tine. Dacă umpli termosul şi îl sigilezi, apa va rămâne câteva ore la o temperatură de peste 70°C. Poţi să o foloseşti pentru a pregăti mâncarea când ai nevoie. Spală bine termosurile şi limpezeşte-le cu apă fiartă înainte de a le umple cu apă fiartă care va fi folosită pentru a pregăti mâncarea.

O altă opţiune foarte sigură este să foloseşti cutii de carton cu formulă lichidă. Poţi să le cumperi din farmacii şi supermarketuri. Nu trebuie să le ţii la frigider sau să le încălzeşti înainte de a-ţi hrăni copilul.

Suplimente de vitamina D pentru toţi copiii

Vitamina D este importantă pentru dezvoltarea sănătoasă a oaselor şi pentru prevenirea anumitor boli. Ea ajută la fixarea calciului în oasele tale şi controlează nivelul de calciu din corp. Copiii trebuie să asimileze suficientă vitamina D în primul an de viaţă când oasele se dezvoltă rapid. Copiii care au un nivel foarte scăzut de vitamina D pot dezvolta rahitism - o boală în care oasele devin moi şi fragile. Copiii cu rahitism au mâinile şi picioarele curbate şi suferă şi de alte schimbări la nivelul oaselor. Şi adulţii care au un nivel scăzut de vitamina D pot ajunge să aibă oase fragile. Vitamina D poate avea un rol şi în prevenirea unor boli cronice (pe termen lung).

Vitamina D se formează în urma reacţiei razelor soarelui pe pielea ta, în lunile de primăvară şi de vară. Totuşi, nu trebuie să-ţi expui la soare copiii care au sub şase luni în încercarea de a le ridica brusc nivelul de vitamină D sau dintr-un alt motiv, deoarece pielea lor fragedă se poate arde cu uşurinţă. Mai mult decât atât, copiii nu mănâncă alimente bogate în vitamina D (peşte gras, ouă întregi, ficat şi unele lactate şi cereale pentru micul dejun îmbogăţite) în cantităţi suficient de mari care să le acopere necesarul de vitamina D în decursul primului lor an de viaţă.

Din aceste motive, tuturor copiilor, atât celor hrăniţi la sân, cât şi celor hrăniţi cu o formulă, trebuie să li se dea picături de vitamina D care conţin 200 IU (5 |ig) de vitamina D începând din prima săptămână de viaţă până la cel puţin 12 luni. Când copilul tău are peste 12 luni, trebuie să-i dai o varietate de alimente şi băuturi care conţin vitamina D sau să continui să-i dai picături de vitamina D.

Picăturile de vitamina D pentru nou-născuţi se găsesc în majoritatea farmaciilor. Aminteşte-ţi că a lua o cantitate prea mare din orice vitamină este la fel de dăunător ca a nu lua suficient. Dacă ai întrebări, te rugăm te adresezi medicului,

moaşei, asistentei de sănătate publică, nutriţionistului sau farmacistului.

Pentru mai multe informaţii despre hrănirea copilului, te rugăm să vizitezi site- ED ul web al Safefood: **www.safefood.eu**

Deşi majoritatea copiilor sunt sănătoşi la naştere, cu puţin peste 10% dintre ei vor trebui internaţi în secţia de nou-născuţi pentru a-i putea ţine sub observaţie, a-i putea trata şi a le acorda îngrijire permanentă. Printre aceşti copii se numără cei care:

- se nasc prematur - copiii născuţi înainte de 34 de săptămâni ar putea avea nevoie de ajutor suplimentar pentru respiraţie, hrănire şi păstrarea căldurii corporale, iar cu cât sunt născuţi mai devreme, cu atât vor avea probabil mai mare nevoie de ajutor;
- sunt foarte mici sau au afecţiuni care le pun viaţa în pericol, de obicei care le afectează respiraţia, inima şi sistemul circulator;
- au probleme identificate după naştere care ar putea necesita supraveghere atentă;
- au icter foarte pronunţat; sau
- aşteaptă sau se refac după o intervenţie chirurgicală complexă.

În ultimii ani, neonatologia a avansat rapid în ce priveşte cercetarea, cunoştinţele, tehnologia şi expertiza necesare îngrijirii unui număr tot mai mare de nou-născuţi mici, bolnavi. Copiii născuţi la doar 24 de săptămâni de sarcină pot supravieţui dacă beneficiază de îngrijire şi tratament calificat. Asistentele noastre, medicii secundari şi primari pediatri, cu pregătire specială în neonatologie, îi vor acorda copilului tău cea mai bună îngrijire posibilă.

Informaţii pentru părinţi

Filozofia noastră în secţia de nou-născuţi este să oferim îngrijire de specialitate de cea mai înaltă calitate pentru nou-născuţii bolnavi şi familiile lor. Considerăm că bebeluşii care se află în grija noastră şi părinţii lor sunt nucleul activităţii din această secţie. Vom fi întotdeauna bucuroşi să-ţi răspundem la întrebări şi să-ţi dăm toate informaţiile despre progresul copilului tău.

Avem o broşură, 'A Parents' Guide to the Neonatal Unit' (Ghidul părinţilor în secţia de nou-născuţi), pentru părinţii copiilor internaţi în secţie. Broşura conţine informaţii referitoare la ce să te aştepţi şi este concepută în încercarea de a reduce neliniştea pe care o simţi cu siguranţă dacă bebeluşul tău este bolnav.

Bunăstarea şi implicarea ta contează pentru noi şi vom încerca să te sprijinim pe parcursul acestei perioade traumatizante pentru tine. Sentimentele puternice de nelinişte, teamă şi vinovăţie sunt perfect normale când copilul tău este bolnav. Totuşi, cu timpul, vei deveni mai pozitivă şi te vei simţi pregătită să iei parte la îngrijirea copilului tău.

Faptul de a vorbi cu copilul tău şi de a-l atinge va contribui la crearea unei legături afective. Când starea copilului tău devine mai stabilă vei putea să-l iei în braţe şi să-l alinţi. După ce îţi vom interna copilul în secţie, îi vom face o fotografie şi ţi-o vom da şi te vom încuraja să-l vizitezi des.

Sprijin pentru părinţi

Îţi vom explica echipamentul din secţia de nou-născuţi şi te vom ţine întotdeauna la curent cu progresul copilului. Întreabă întotdeauna despre tratamentul administrat copilului tău şi despre motivul pentru care i se administrează. Este important să înţelegi ce se petrece pentru a putea colabora cu noi şi a ne asigura că bebeluşul tău primeşte cea mai bună îngrijire posibilă.

Este firesc să fii neliniştită dacă bebeluşul tău este bolnav şi primeşte îngrijire de specialitate. Discută despre temerile sau îngrijorările tale cu medicii şi asistentele care au grijă de copilul tău. Asistentul social al spitalului te-ar putea ajuta în probleme de ordin practic.

Şi „Parent Support Group" (Grupul de sprijin parental) oferă sprijin părinţilor în această perioadă stresantă. Grupul se întâlneşte o dată pe săptămână şi este organizat de asistentul social de la neonatologie şi de personalul secţiei. Îi invităm pe părinţii care au mai fost în secţie să revină pentru a discuta cu părinţii care participă în prezent la întâlnirile grupului. Se relatează experienţe într-o atmosferă relaxată şi servim

băuturi răcoritoare.Alăptarea

Spitalul nostru este acreditat ca 'Baby friendly' hospital (spital Prieten al copilului) iar politica noastră în secţia de nou-născuţi este să încurajăm toate mamele să-şi alăpteze copiii. Copiii foarte bolnavi sau născuţi prematur sunt deosebit de predispuşi la infecţii şi sunt în mai mare pericol de a avea intoleranţă la lapte.
Copilul tău poate digera foarte uşor laptele matern iar laptele matern îl protejează şi de infecţii. Prin urmare, unde este posibil, le încurajăm pe mame să extragă lapte matern.
Laptele matern este păstrat într-un frigider sau congelator din secţia de nou-născuţi şi îl vom folosi când copilul tău începe să mănânce. Punem la dispoziţie o cameră în care mamele pot să extragă lapte când vin în vizită.

Politica de vizitare

Doar părinţii şi bunicii pot vizita secţia de nou-născuţi. Aceasta pentru a reduce riscul infecţiilor în cazul nou-născuţilor bolnavi.
Toţi cei care intră în secţie trebuie să se spele pe mâini şi să folosească gelurile de mâini puse la dispoziţie pentru prevenirea răspândirii infecţiilor.
În anumite momente ale zilei restricţionăm vizitele, de exemplu pe parcursul vizitelor medicale zilnice în saloane, în momentul în care se schimbă tura asistentelor şi în timpul unor proceduri medicale.

Capitolul 13

Informaţii suplimentare

13

Adopţie

Adoption board of Ireland (Comisia de adopţii din Irlanda)	www.adoptionboard.ie

Copil

American academy of paediatrics (Academia americană de pediatrie)	www.aap.org
Birth registration (Înregistrarea naşterii)	www.groireland.ie
Bliss (Fericire)	www.bliss.org.uk
Car seat safety (Siguranţa scaunului auto)	www.rsa.ie
Childhood immunisation programme (Programul de imunizare a copiilor)	www.immunisation.ie
Infants feeding (Hrănirea nou-născuţilor)	www.safefood.eu/en/consumer
Irish multiple births association (Asociaţia irlandeză pentru naşteri multiple)	www.imba.ie
Parent line (Linia pentru părinţi)	www.parentline.ie
Premature baby (Copil prematur)	www.irishprematurebabies.com
Weaning your baby (Înţărcarea copilului)	www.safefood.eu/en/consumer

Plăţi indemnizaţii şi ajutor social

Citizens information (Informaţii cetăţeni)	www.citizensinformation.ie
Department of social and family affairs (Departamentul pentru probleme sociale şi de familie)	www.welfare.ie

Health Service Executive (Serviciul executiv de sănătate)	www.hse.ie
Money advice and budgeting service (Serviciul de consiliere financiară)	www.mabs.ie

Alăptarea

Baby friendly initiative (Iniţiativa prieten al copilului)	www.ihph.ie/ babyfriendlyinitiative
Cuidiu - Irish childbirth trust (Organizaţie irlandeză pentru asistenţa naşterilor)	www.cuidiu-ict.ie

HSE breastfeeding support network (Reţeaua de sprijin HSE pentru alăptat)	www.breastfeeding.ie
La leche league (Liga laptelui)	www.llli.org
The breast way (Pro alăptare)	www.thebreastway.ie

Sarcina neplanificată sau sarcina-criză

Crisis pregnancy agency (Agenţia pentru sarcini-criză)	www.crisispregnancy.ie
Irish family planning association (Asociaţia Irlandeză de Planning Familial)	www.ifpa.ie

Abuz domestic/refugiu

Safe Ireland (Irlanda sigură)	www.safeireland.ie
Women's aid (Sprijin pentru femei)	www.womensaid.ie

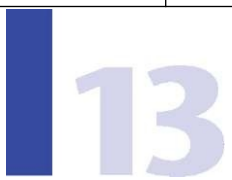
Promovarea sănătăţii

Breast check (Programul de screening pentru cancer mamar)	www.breastcheck.ie
Cervical screening programme (Programul de screening pentru cancer cervical)	www.cervicalcheck.ie

Depression - Aware (Depresie - Conştientizare)	www.aware.ie
Healthy eating (Alimentaţie sănătoasă)	www.safefood.eu/en/consumer
Health promotion (Promovarea sănătăţii)	www.healthpromotion.ie
Quit smoking (Renunţarea la fumat)	www.cancer.ie
Sexual health (Sănătate sexuală)	www.yoursexualhealth.ie

Femei imigrante/din minorităţi etnice

African women's network (Reţeaua femeilor africane)	www.akidwa.ie
Cairde (Organizaţie pentru sănătatea minorităţilor etnice)	www.cairde.ie
Immigrant council of Ireland (Consiliul irlandez pentru imigranţi)	www.immigrantcouncil.ie



Sarcină şi naştere

Cuidiu - Irish childbirth trust (Organizaţie irlandeză pentru asistenţa naşterilor)	www.cuidiu-ict.ie
Royal college of obstetrics and gynaecology (Colegiul regal de obstetrică şi ginecologie)	www.rcog.org.uk/womens-health

Pierderea sarcinii

Miscarriage association of Ireland (Asociatia irlandeză pentru avort spontan)	www.miscarriage.ie
A little lifetime foundation (Fundaţia "Viaţă scurtă")	www.alittlelifetime.ie
Parental and sibling bereavement support (Sprijin pentru părinţi şi fraţi îndoliaţi)	www.anamcara.ie

Furnizori de asigurări medicale private

VHI	www.vhi.ie
Quinn healthcare	www.quinn-healthcare.com
Hibernian Aviva health	www.hibernianavivahealth.ie

Părinţi fără partener

One parent families (Familii cu un singur părinte)	www.onefamily.ie
National federation of services for unmarried parents and their children (Federaţia naţională de servicii pentru părinţii necăsătoriţi şi copiii lor)	www.treoir.ie